

# はじめてのタイ式ヨガ

タイの伝統ポーズにストレッチ・独特の呼吸法を組み合わせます。  
一味変わったヨガを体感してみませんか。

4 / 11	4 / 25	5 / 9	5 / 23
6 / 13	<del>6 / 27</del>	<del>7 / 11</del>	<del>7 / 25</del>
<del>9 / 12</del>	<del>9 / 26</del>	<del>10 / 10</del>	<del>10 / 24</del>
11 / 14	11 / 28	12 / 12	
2024 1 / 9	1 / 23	2 / 13	2 / 27
3 / 12			

## お詫び

体育室天井  
工事により  
6月20日～  
10月下旬まで  
体育室が使用  
できない為、シル  
バー健康体操  
はお休みと  
なります。ご不  
便をおかけ致  
しますがどう  
ぞよろしくお願い  
致します。  
詳しくは返信  
ハガキ、メール  
にてお知らせ  
致します。

- ◆時 間 **13時00分～13時45分**
- ◆会 場 美しが丘西地区センター体育室
- ◆募 集 **60人**
- ◆参加費 ~~5,000円~~ (全回分・保険料含む)  
**3,000円**
- ◆講 師 中井 幸江先生
- ◆持ち物 マスク着用・ヨガマット (バスタオルでも可)



- ◆申込方法 ①往復はがきに、必要事項を記入  
②返信用のはがきを持って直接窓口へ  
③自主事業用メールアドレス (uw2@g07.itscom.net) 宛に  
メールを送信 (件名に必ず講座名を入れてください)

※必要事項：講座名・氏名・住所・年代・電話番号

**3月14日(火) 必着 応募者多数の場合は抽選**

自主事業用メールアドレス  
uw2@g07.itscom.net

## 【問合せ】

〒225-0001 青葉区美しが丘西3-60-15  
美しが丘西地区センター  
TEL:903-9204



指定管理者 公益社団法人横浜市民施設協会

※お車でのご来館はご遠慮ください