

会議室にて  
臨時開催  
です。

基本的なポーズ中心の初心者向けのヨガです

# お部屋でやさしいヨガ

日程 9/13、20、27、10/4、11、18(水) / 全6回

■時間 【1コース】午前9時20分～10時20分

【2コース】午前10時30分～11時30分

■会場 美しが丘西地区センター・中会議室

■募集 15人(各コース)

■参加費 2,500円(全回分・保険料含む)

■持ち物 ヨガマット(バスタオルでも可)



講師:松沢康代先生

■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](mailto: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、どちらのコースか明記し、氏名、住所、年齢、  
電話番号)を記載して下さい

8月30日(水)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](mailto: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

☎ 045-903-9204

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

