

# やさしいヨガ (1期)

基本的なポーズ中心の初心者向けのヨガです

日程 5/10、17、24、6/7、14、21(金) / 全6回

- 時間 午前10時35分～11時35分
- 会場 美しが丘西地区センター・体育室
- 募集 55人
- 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、氏名、住所、年齢、電話番号)を記載して下さい

4月20日(土)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

