

# やさしいヨガ（Ⅲ期）

基本的なポーズ中心の初心者向けのヨガです

日程 1/10、17、24、2/7、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 3,000円(全回分)
- 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 お申込みページにアクセスして頂き、必要事項ご記載の上  
お申し込み

お申込みページアドレス:Googleフォーム使用

(<https://forms.gle/6eWi5c67RCnwCNkq7>)

12月21日(日)必着 応募者多数の場合は抽選



お申込みページ

<https://forms.gle/6eWi5c67RCnwCNkq7>

【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

