

午後のゆったりヨガ

午後のひととき、ゆったりした時間をヨガにあててみませんか？

4 / 22	5 / 13	5 / 27	6 / 10
6 / 24	7 / 8	7 / 22	9 / 9
9 / 30	10 / 14	10 / 28	11 / 11
11 / 25	12 / 9	12 / 23	
2026 1 / 13	1 / 27	2 / 10	2 / 24
3 / 10	毎月第2・4火曜日（全20回） 9月は第2・5火曜日		

- ◆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 **80人**
- ◆参加費 **5,000円（全回分）**
- ◆講 師 **中井 幸江先生**
- ◆持ち物 **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（ひらがな）・住所・年代・電話番号

3月30日（日）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