

# やさしいヨガ（Ⅱ期）

基本的なポーズ中心の初心者向けのヨガです

日程 9/12,19,26, 10/3,10,17（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 60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)
- 申込方法

①返信はがき持参の上、窓口でお申込み

②公式ホームページ申込ページからお申込み  
(<https://yokohama-shisetsu.com/utsu/event/>)



講師:松沢康代先生

< 応募申込期間 >

8/11(月)10時～8/29(金)まで応募受付  
8/30(土)以降抽選後、発表



「やさしいヨガ(2期)」  
申込ページQR

【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

