

# やさしいヨガⅢ期

基本的なポーズ中心の初心者向きのヨガです

日程 1/16,23,30 2/13,20,27(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（抽選）

参加費：¥3,000（全6回分）

持ち物：ヨガマット（バスタオルでも可）

申し込み方法：

①返信ハガキご持参のうえ、窓口でお申し込み

②公式ホームページ申込ページからお申し込み

【URL】 <https://yokohama-shisetsu.com/utsu/event/>

<応募申込期間>

12月11日10時～23日まで応募受付 12月24日以降抽選後発表



講師：松沢康代先生

お問い合わせ

横浜市 美しが丘西地区センター

☎ 045-903-9204 📍 横浜市青葉区美しが丘西3-60-15

指定管理者

公益社団法人 横浜市民施設協会

<https://yokohama-shisetsu.com>



「やさしいヨガ（Ⅲ期）」

申込ページQR