

令和8年度  
美しが丘西  
地区センター  
自主事業

ヨガの動きを取り入れたストレッチ

# ゆったり ストレッチ

ヨガの動きを取り入れた負担の少ない体操教室です。性別・年齢とわずご参加いただけます。

4 / 28	5 / 12	5 / 26	6 / 9
6 / 23	7 / 14	7 / 28	9 / 8
9 / 29	10 / 13	10 / 27	11 / 10
11 / 24	12 / 8	12 / 22	
2027 1 / 12	1 / 26	2 / 9	3 / 9
3 / 23	※基本第2・第4火曜日。祝日の関係で9月は第2・第5火曜日、2月は第2火曜日1回のみ。		

## 内容詳細

時間 13:00~13:45 会場 美しが丘西地区センター体育室

募集 80人(抽選) 参加費 5,000円(全回分) 講師 ヨガ、ピラティストレーナー  
MIKI(みき)先生

持ち物 ヨガマット(バスタオルでも可)、フェイスタオル

## 申込方法

お申込開始 3/11 10:00~ お申込締切 3/31

①往復はがきに必要事項を記入の上地区センターまで郵送【3/31必着】

※必要事項 講座名・氏名(フリガナ)・住所・年代・お電話番号

②白紙の官製はがき(切手付き)を1枚持って直接窓口で

③公式Web掲載の申込ページよりお申込

公式Web URL <https://yokohama-shisetsu.com/utsu/event/>▶

右記の申込ページQRをご使用になると直接お申込いただけます。



ゆったりストレッチ  
申込ページQR

webからのお申し込みが便利ですのでご利用下さい

美しが丘西地区センター

〒225-0001 横浜市青葉区美しが丘西3-60-15

<https://yokohama-shisetsu.com/utsu/>

tel.045-903-9204

講師紹介

MIKI 先生

運動をして身体が動かしやすくなり、  
笑顔になる。頑張りすぎず、比べすぎ  
ず、気持ち良いを大切にしたプログラ  
ムを心がけていきます。

