

心と体の健康ヨガ(中期)

★ヨガは肩こり・腰痛にも効果があるといわれています★



日程 : 9/1 9/8 9/15 9/29 10/6 10/13
10/20 10/27 11/10 11/17 11/24
12/1 12/8 12/15 (全14回) 木曜日

時間 : 午前 11 時 40 分 から 午前 12 時 40 分

参加費 : 2000円(保険料込み)

定員 : 90人(多数抽選)

申込み : 往復はがきに講座名・〒・住所・氏名・年齢・電話番号を明記の

上送付、又は返信用はがきを持って窓口へ



心と体の健康ヨガに申し込まれる方は他の体操系の講座(中期)に
お申込みできません。お申し込みできるのはひとつの講座だけです。

締切り : 7月20日(水)必着

お問合せ: 若草台地区センター

〒227-0045 青葉区若草台20-5

☎961-0811



指定管理者

公益社団法人

横浜市民施設協会

あつまるつながる 笑顔になる

<http://yokohama-shisetsu.com/>