

心と体の健康ヨガ(前期)



★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 : 4/13 4/20 4/27 5/11 5/18 5/25
6/1 6/8 6/15 7/6 7/13 7/20
9/7 9/14 9/21 (全15回) 木曜日

時間 : 午前11時40分 から 午前12時40分

参加費 : 2,500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・TEL番号を明記の上
送付、又は返信用はがきを持って窓口へ(裏には何も書かないで下さい)

締切り : **3月9日(木)必着**

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(前期)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。

お問合せ 〒227-0045 青葉区若草台20-5



若草台地区センター ☎961-0811

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