

# ハタ ヨガ教室

しっかり呼吸してゆっくと体を伸ばし  
心地の良い時間にしましょう！



日程 : 3/5 3/19 3/26 月曜日 (全3回)

時間 : ①午前 9 時 30 分から 10 時 30 分

②午前 10 時 40 分から 11 時 40 分

参加費 : 500円(保険料含む)

定員 : 各20人

会場 : 2階中会議室



※体操の前と後に清掃・机や椅子の片付けなどをお願いします。

申込み : 2月11日(日)より☎045-961-0811

または直接来館にて受付 (先着順)

若草台地区センター  
横浜市青葉区若草台20-5  
TEL045(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