

# 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 : 4/12 4/19 4/26 5/10 5/17 5/24  
5/31 6/7 6/14 6/21 6/28 7/5 7/12 7/19  
9/6 9/13 9/20 9/27 (木曜日) 全18回

時間 : 午前 10 時 35 分 から 11 時 35 分(時間変更)

参加費 : 2,700円(保険料込み)

定員 : 90人(多数抽選)

申込 : 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4日(日)必着**

この講座に申し込まれる方はシルバー体操・エアロビクス・木曜ピラティス・金曜ピラティスにはお申し込みいただけませんが、ナイトストレッチ  
タエボーフィットネス・姿勢改善エクササイズは重複可です。

公益社団法人  
横浜市民施設協会

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



あつまる・つながる・笑顔になる