

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> 木曜日(全18回)

4月	11	18	25	
5月	9	16	23	30
6月	13	20	27	
7月	4	11	18	
8月	1	22		
9月	5	12	19	

時間 : 10時35分から 11時35分

参加費 : 3,000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15日(金)必着



※この講座に申し込まれる方はシルバー体操・エアロビクスダンス・
木曜・金曜ピラティスにはお申し込みいただけません。



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

公益社団法人
横浜市民施設協会