

心と体の健康ヨガ(後期)

★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)

10月	3	10	24	
11月	7	14	28	
12月	5	12	19	
1月	9	16	23	30
2月	6	20	27	
3月	5	12		

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 : 9月8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。



あつまる・つながる・笑顔になる

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