

午後の りらくすヨガ

緊張して縮まった体をゆっくりほぐして
一週間の疲れをリセットしましょう(筋膜リリース)。
間に体幹を鍛えるエクササイズもあるので運動不足が
気になっている方にもぴったりのクラスです。

<日程> 金曜日 (全8回)

10月	18	25	
11月	1	15	29
12月	6	13	20

講師：土屋美加先生、雲切宏子先生(YOGARoomSUN)

時間：15時30分～16時30分

参加費：2,500円

定員：20人

申込み：往復はがきに講座名・住所・氏名・年齢・電話番号を明記の上
送付、又は返信用はがきを持って窓口へ

締切り：9月29日 必着

公益社団法人 横浜市民施設協会

※他の体操系講座にご参加の方もお申し込みいただけます。

若草台地区センター

〒227-0045 青葉区若草台 20-5 TEL 961-0811

