

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17回)

4月	9	16	23
5月	14	21	28
6月	11	18	25
7月	2	9	16
8月	6	20	
9月	3	10	17

時間 : 午前10時35分から午前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14日(土)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