



山内コミュニティハウス自主事業

初級ヨガ教室

日 程 8月29日(木) 9月12日(木) 9月26日(木)
(全3回コース いずれも午前10時~11時30分)

場 所 山内コミュニティハウス 研修室

定 員 25人(先着順)

内 容 ヨガを基礎から学びます。



講 師 今枝美香 先生(経路ヨガ・ハタヨガ ヨガ療法学会会員)

参加費 600円(全3回分)

持ち物 ヨガマット又は大判のバスタオル 飲み物 タオル

服 装 動きやすい服装

申込方法 来館または電話でお申し込みください。

受付開始 令和6年7月10日(水) 9時~ (電話は9時30分~)



あつまる・つながる・笑顔になる

公益社団法人
横浜市民施設協会

【問い合わせ・申し込み先】

山内コミュニティハウス 電話045-904-2531

〒225-0002 青葉区美しが丘5-4 山内中学校体育館1階

ホームページ <http://yokohama-shisetsu.com/yama-c/>