

Moon Night ヨガ

ムーンナイトヨガ



夜のヨガは
心と身体を整え
深い睡眠を
促します。

みんなで
ゆっくりペースで
堅くなっている
身体を
ほぐしていきま
しょう！

令和8年1月26日・2月2日・9日(月)

夜18時30分～19時30分 (全3回)

講師:栗山 直美さん

(奈良地区センター・青葉台コミュニティハウス・荏田コミュニティハウス等で指導)

先着順



参加費: 2,000円 (全3回分)

持ち物: 水分補給の飲み物・ヨガマット(マットの貸出はございません)

定員: 20名 (先着順)

場所: 3階 集会ホールBC

申込み: 1月11日 0時～WEB 10時～窓口、電話にて先着順

※電話・来館での申し込みは、ご本人と同居のご家族分のみ受付可能です。

※WEBでの申し込みはご家族分もお一人ずつ送信ください。

横浜市山内地区センター

TEL 045-901-8010

<https://yokohamashisetsu.com/yama/>



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

<https://yokohama-shisetsu.com>