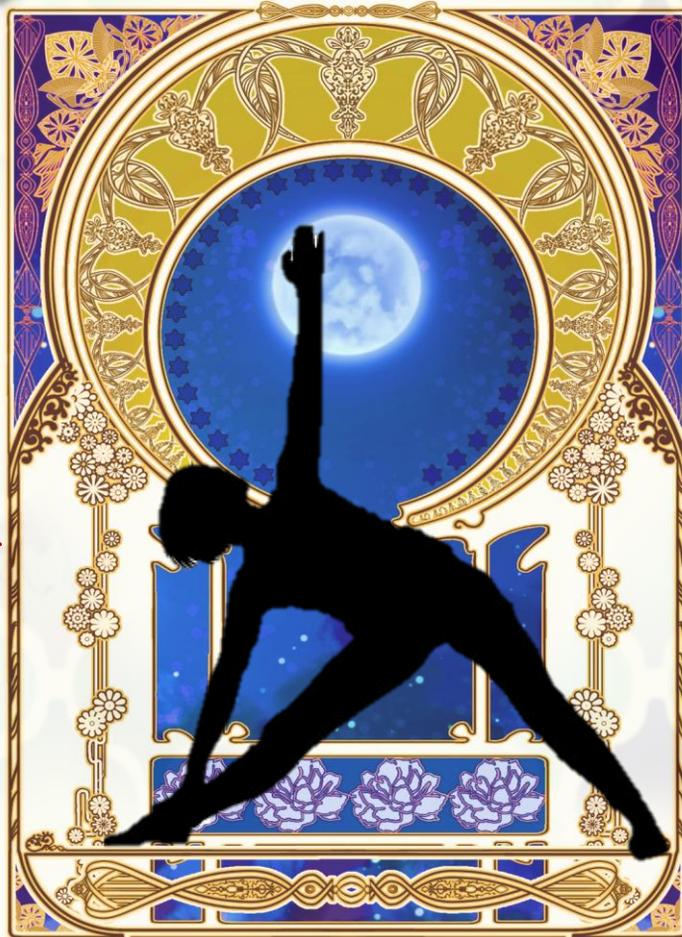


# Moon Night ヨガ

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5月20日・6月3日・10日・24日・

7月8日・22日 (水曜日)

夜18時30分～19時30分 (全6回)

講師:栗山 直美さん



参加費: 4,000円 (全6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AB

申込み: 4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/>



あきらむつばなを繋ぐ

公益社団法人  
横浜市民施設協会

<https://yokohama-shisetsu.com>