

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 **11月25日・12月9日・23日**

令和9年 **1月13日・27日・2月3日(水曜日)**

夜18時30分～19時30分 (全6回)

講 師:栗山 直美さん

先着順

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
定員: 20名 (先着順)
場 所: 3階 集会ホールAB
申込み: 10月11日 0時～WEB 10時～窓口・電話



※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。

山内地区センター
横浜市青葉区あざみ野 2-3-2
電話: 045-901-8010



指定管理者
公益社団法人
横浜市民施設協会
<https://yokohama-shisetsu.com/>