

～老若男女・初心者向け 8回講座です～

だれでも ヨガ

第2・4月曜日 全8回 講座

4/9,23・5/14,28・6/11,25・7/9,23

① 13:30～14:30 定員/先着 15名

② 14:45～15:45 定員/先着 15名

*①②共内容は同じです、どちらかお好きな時間帯をお選びください。

対象:成人 参加費:2,700円(保険料含む)

持ち物:マットをお持ちの方は持参・タオル・飲み物
動きやすい服装でご参加下さい。

肩こり・腰痛の改善、体が硬い・運動が苦手な方
自分のからだと向き合ってみませんか！

※お申込み・お問い合わせ

3月27(火)午前9時より受付カウンターもしくはお電話にて先着順で受付。

横浜市白幡地区センター 電話 045-430-3050

〒221-0075 横浜市神奈川区白幡上町44-12

メールマガジン登録QRコード

●白幡地区センターホームページ <http://shirahata-cc.com>

*お申込みの際にいただいた個人情報はイベント開催以外の利用や第三者に提供する事はありません。

