

# ふれあいだより

横浜市上郷矢沢  
コミュニティハウス

館長 小池 信之  
住所 栄区桂台南 2-34-2  
電話 895-1037

講座募集のご案内

ヨガで心身健康 UP!

## ヨガ体操教室

ガヨの正しいポーズと呼吸法で心身共にリフレッシュ♪♪  
心と身体の健康のために始めませんか!

日程 前期：4月9日、23日 5月14日、28日 6月11日(全5回)

後期：8月27日 9月10日、24日 10月8日、22日(全5回)

\* 前期又は後期をお選びください。

\* 両方のお申込みは出来ません。

時間 午前10時30分～11時30分

講師 TSUBAKI 先生

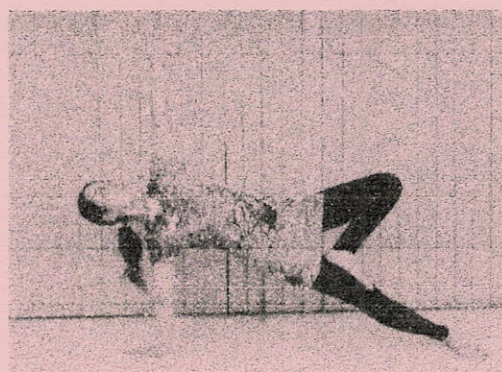
- ・ ヨガインストラクター
- ・ ラティスインストラクター

参加費 前期・後期 各500円 (5回分)

募集人員 各25名

持物 ヨガマット、又は大きめのバスタオル、汗拭きタオル、飲み物。

受付開始日 3月11日から下記にて受付を開始します。



直接申し込むか、電話でお願いします。

栄区桂台南 2-34-2

上郷矢沢コミュニティハウス

(矢沢なかよし公園隣)

電話 (045) 895-1037

