

火曜日午後の

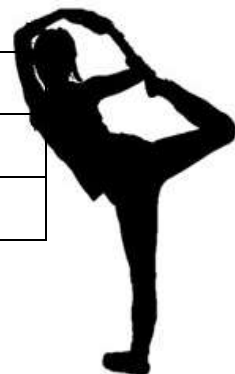
リラックス ヨガ



ほどよく身体を動かしてリフレッシュ！
初心者・男性・体の硬い方にもおすすめです。

開催日 : 令和4年度 全火曜日

7月	19日	10月	4日・18日
8月	23日・30日	11月	8日・29日
9月	6日・13日	12月	6日・13日



時間 : 13時～14時30分 (ヨガ体験時間=60分)

定員 : 20名 (先着順)

対象 : どなたでも

※ケアプラザを利用した事がない方を優先します。

会場 : 横浜市樽町地域ケアプラザ 2階多目的ホール

内容 : 初心者向けの簡単なヨガを行います

講師 : 黒川 亮子氏
(樽町ヨガサークルシャンティ講師・HOTYOGA インストラクター)

参加費 : 300円 / 1回

持ち物 : 動きやすい服装 ヨガマットまたはバスタオル 飲み物

申込み : 各開催日の2週間前 (火曜日) よりお申込みください。

(例 7月19日 (火) 参加希望の方は7月5日 (火) に申込みとなります。)

※駐車スペースがございません。お車でのご来館はご遠慮下さい。

◆お申込み・お問い合わせ◆

主催:横浜市樽町地域ケアプラザ
TEL:532-2501

《 利用についてのお願い 》

◆新型コロナウイルス感染症の影響により延期または中止となる場合がございます。

◆以下の取組みについてご協力をお願いしております。

- ・入館時の手指消毒と検温、マスク着用のご協力
- ・体調がすぐれない場合は参加をお控えください。