

申込制

ゆるヨガ

毎月2回開講の初級ヨガクラスです。
基本ポーズを中心に進めていきますので、どなたにでもご参加
いただけます。

日時：毎月第1・3月曜日
10:00~11:00

※日程と申込開始日の詳細は、裏面のカレンダーをご覧ください

※お申込は、

原則利用前月25日10:00~電話か直接下記へ
(日曜・祝日の場合は翌日、9月分のみ7月25日から)

場 所：沢渡三ツ沢地域ケアプラザ 多目的ホール

参加費：400円/1回 定 員：15名 (申込制)

持ち物：ヨガマット (バスタオル) ・マスク ・飲み物
スポーツタオル ・動きやすい服装

講 師：松井 夏子先生
(健康運動実践指導者)



横浜市沢渡三ツ沢地域ケアプラザまで

045-577-8210 (地域交流)

※今後の感染拡大状況により、中止になる可能性がありますので、ご了承下さい。