



ゆるヨガ

毎月第1・3月曜日

10:00～11:00

場 所： 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】 前月 25日 10時～

下記の電話または来館にて

持ち物： ヨガマット、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



年間スケジュールはこちらから↑

横浜市沢渡三ツ沢地域ケアプラザ 電話045-577-8210