

ヨガ教室

参加者募集

「Morning Relax Yoga」 モーニング リラックス ヨガ

体ほぐしから、無理のないハタヨガの基本ポーズを丁寧に指導致します。慌ただしい朝の時間、忙しさから解放されて、一緒にヨガをやってみませんか？ご夫婦やお友達と。楽しみながらリラックス♪ぜひお気軽にご参加ください。



日 時 2026年1月～2026年3月
月2回 第1・3火曜日 ★6回コース★
10:00～11:00

①1月6日(火) ②1月20日(火)
③2月3日(火) ④2月17日(火)
⑤3月3日(火) ⑥3月17日(火)

場 所 横浜市西柴地域ケアプラザ 多目的室①
講 師 堀江 直美 先生
(全米ヨガアライアンス RYT200 ヨガインストラクター)

対 象 どなたでも
定 員 25名 (応募者多数の場合は抽選となります)
参 加 費 各回500円 (都度集金)

*受付時に集金させていただきます

持 ち 物 体操しやすい服装・ヨガマット

応募締切 12月21日(日)

✿応募者多数の場合は抽選とさせていただきます✿



お問い合わせ・お申込み



横浜市西柴地域ケアプラザ 地域活動・交流

〒236-0012 横浜市金沢区柴町 343 番地の5

TEL 045-780-1150 FAX 045-780-1153

* お車でのご来館はご遠慮ください *