

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 <u>月2回 第1・3火曜日 ★6回コース★</u> 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

* お車での来館はご遠慮ください *