

# 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、一緒にヨガをしてみてくださいませんか？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4月～2026年7月  
月2回 第1・3木曜日 ★4月より木曜日開催★  
10:00～11:00

①4月2日(木) ②4月16日(木)  
③5月7日(木) ④5月21日(木)  
⑤6月4日(木) ⑥6月18日(木)  
⑦7月2日(木) ⑧7月16日(木)

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 3月15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 \*