

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9月～2026年12月

月2回 第1・3木曜日

10:00～11:00

① 9月3日(木) ② 9月17日(木)

③ 10月1日(木) ④ 10月15日(木)

⑤ 11月5日(木) ⑥ 11月19日(木)

⑦ 12月3日(木) ⑧ 12月17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 8月16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 *