



Night Yoga

ナイト ヨガ

参加者募集



身体の健康にも、心の健康に良い作用をもたらす、健康運動です。
自律神経を整える効果があり、初心者でも無理なく参加できます。

日 時 9月3日・17日 10月1日・15日
11月5日・19日 12月3日・17日
1月7日・21日 2月4日・18日
3月4日・18日

※第1・3水曜日（月2回の開催日のどちらかを1回お申し込み下さい）

19:00～20:00

場 所 横浜市西柴コミュニティハウス 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 夜間開催事業の為、成人の方を対象とさせていただきます。

定 員 20名

参 加 費 500円 * 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

※水分補給の飲み物は各自ご持参下さい。

申 込 前月1日から

応募締切 各開催日の1週間前まで

★参加希望者多数の場合は抽選とさせていただきます。

★当施設よりお電話がない場合、参加確定とさせていただきます。

★ お問い合わせ・お申込み ★

横浜市西柴コミュニティハウス

〒236-0012 横浜市金沢区柴町 343 番地の 5

TEL 045-780-1150・1151 FAX 045-780-1153

* お車での来館はご遠慮ください *