



## 基本のやさしいヨガと月ヨガ講座

基礎のヨガを初心者の方でもわかりやすく丁寧に指導しています。

最初に、肩こり、腰痛など不調をお聞きして、スッキリするメニューをご指導しています。加えて人気の「月ヨガ」をプラス。

「きもちいい」と評判の自律神経が整いリラックスする月ヨガ。体験してみてください！

日 時 2023年8月19日(土) 11:00~12:00

場 所 磯子区役所7階 いそご区民活動支援センター (いきいきふれあい活動広場)

講 師 蒲原 美樹

参加費 500円

持ち物 ヨガマット(バスタオル可)・運動しやすい服装・手ぬぐい型タオル

対 象 どなたでも

定 員 10名(多数の場合抽選)

申込み 8月15日(火) 17:00まで



※申込方法：窓口、電話、メールにて ①氏名 ②連絡先 をお伝えください。

※新型コロナウイルス感染症防止のため、状況によりイベントの内容を変更や中止にさせていただく場合がありますので、あらかじめご了承ください。

【申込み・お問合せ先】

### いそご区民活動支援センター

〒235-0016 横浜市磯子区磯子 3-5-1 (磯子区総合庁舎7階)

TEL 045-754-2390 FAX 045-759-4116

E-mail: is-shienc@city.yokohama.jp

【開館時間】 10時~17時 【休館日】 祝日・年末年始



ホームページは、こちらから↑