

初心者さんでも楽しく参加できる内容です



椅子ヨガ

+ 体力測定会



9月23日(土)
10:15~12:30

洋光台地域ケアプラザ
2階 多目的ホール

講師 横井 万里子

早大卒
RYT500認定ヨガインストラクター
解剖学をベースにした丁寧な
指導に定評がある
誰にでも分かりやすく、
身体も心もほぐれるレッスンを
お届けします♪



定員：20名（先着申込制）

参加費：200円

持ち物：上履き・飲み物・タオル

申込み：9月11日(月)10時より電話または窓口にて受付

〈お申込み・お問合せ〉

洋光台地域ケアプラザ 832-5191

（共催）洋光台地区保健活動推進員・横浜市洋光台地域ケアプラザ