

初心者さんでも楽しく参加できる内容です



椅子ヨガ

11月11日(土)

10:15~11:00

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：25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：10月23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