

2021 年度

# 楽々 ヨガ



運動不足  
かも...

リフレッシュ  
したい♪

リラックス  
したい♪

体を柔らかく  
したい♪

【日時】 毎月第3土曜日 17:30~18:30

2021年 4/17、5/15、6/19、7/17、8/21、9/18、10/16、11/20、12/18  
2022年 1/15、2/19、3/19

※天候や都合により日程を変更・中止することがあります

【参加費】 1回 300円 【対象】 どなたでも ※申込不要♪

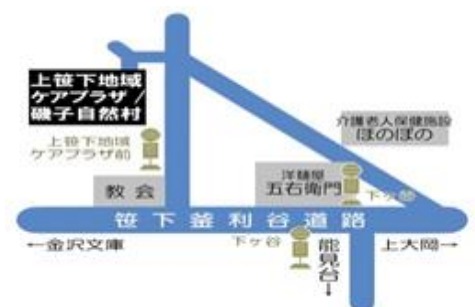
【持ち物】 フェイスタオル、飲み物（炭酸飲料以外）、汗拭きタオル、あればヨガマット

【講師】 あべ かおり 先生 ※できましたら、食後すぐのご参加はご遠慮ください。

【会場・お問い合わせ】 上笹下地域ケアプラザ

横浜市磯子区氷取沢町 60-17

☎769-0240



楽々

ヨガ



運動不足  
かも・・・

リフレッシュ  
したい♪

リラックス  
したい♪

体を柔らかく  
したい♪

【日時】 毎月第3土曜日 17:30~18:30

2021年 4/17、5/15、6/19、7/17、8/21、9/18、10/16、11/20、12/18  
2022年 1/15、2/19、3/19

※天候や都合により日程を変更・中止することがあります

【参加費】 1回 300円 【対象】 どなたでも ※申込不要♪

【持ち物】 フェイスタオル、飲み物、あればヨガマット

【講師】 あべ かおり 先生 ※できましたら、食後すぐのご参加はご遠慮ください。

【会場・お問い合わせ】 上笹下地域ケアプラザ

横浜市磯子区氷取沢町 60-17

☎769-0240

