

第3土曜日

～土曜の夜はリフレッシュ～

楽々

ヨガ

【日時】毎月第3土曜日 17:00～18:00

2023年 4/15、5/20、6/17、7/15、8/19、9/16、10/21、11/18、12/16
2024年 1/20、2/17、3/16

【参加費】1回 300円 【対象】どなたでも ※申込み不要♪

【持ち物】ヨガマット・フェイスタオル

【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

※天候や都合により中止することがあります初めてご参加の方は
お問い合わせをお願いします

【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

※お越しの際は
公共の交通機関
をご利用ください

初めての方もお気軽にご参加ください

