

令和6年度 とっちーのヨガ



朝のヨガ



月曜の朝から体を温めて、素敵な1週間の始まりにしませんか？
参加者の方々から、「体の調子が良くなった！」との声をいただいています。

日 時: 原則 毎月第1・3月曜日

10:00~11:10

(変更になる場合もありますので必ず日程をご確認下さい)



場 所: 矢向地域ケアプラザ 多目的ホール

参加費: 400円(保険料)

講 師: 宮本 真琴 先生

定 員: 20名 ※矢向・江ヶ崎在住の方優先

持 ち 物: 飲み物、バスタオルまたはヨガマット、マスク

※動きやすい服装でお越しください。



◆ 令和6年度 日程 ◆

4月1日・15日

5月6日・20日

6月3日・17日

7月1日・15日

8月5日・19日

9月2日・16日

10月7日・21日

11月4日・18日

12月2日・16日
令和7年

1月6日・20日

2月3日・17日

3月3日・17日

※当プログラムに登録された方は、夜のヨガのプログラムにはご参加いただけません。

※参加費はつり銭のないようにご用意ください。



ホームページ
はこちら
←

【お申し込み先】
横浜市矢向地域ケアプラザ
045-573-0020