

令和7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

手ぬぐいまたはタオル(ストレッチ等に使います)

※動きやすい服装でお越しください。

◆ 令和7年度 日程 ◆

4月7日・21日

10月6日・20日

5月5日・19日

11月3日・17日

6月2日・16日

12月1日・15日

令和8年

7月7日・21日

1月5日・19日

8月4日・18日

2月2日・16日

9月1日・15日

3月2日・16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