



# 土曜ヨガ 初級

やさしいヨガを通じて、楽しく交流♪

毎月第3土曜日 16:00~17:00

中山地域ケアプラザ2階 多目的ホール

■対象:どなたでも 先着13名

■持ち物:ヨガマット お飲み物

■講師:YUKA 氏

(ヨガインストラクター・アーユルヴェーダセラピスト)

参加費  
700円



## 令和8年度 土曜ヨガ入門(日程)

4月18日(土)

10月17日(土)

5月16日(土)

11月21日(土)

6月20日(土)

12月19日(土)

7月18日(土)

R9年1月16日(土)

8月15日(土)

R9年2月20日(土)

9月19日(土)

R9年3月15日(土)



【事前申込制】

電話か窓口にて受付(前月の第3土曜日10時から)

☎045-935-5694



公式HP



公式LINE



# 土曜ヨガ 初級

やさしいヨガを通じて、楽しく交流♪

毎月第3土曜日 16:00~17:00

中山地域ケアプラザ2階 多目的ホール

■対象:どなたでも 先着13名

■持ち物:ヨガマット お飲み物

■講師:YUKA 氏

(ヨガインストラクター・アーユルヴェーダセラピスト)

参加費  
700円



## 令和8年度 土曜ヨガ入門(日程)

4月18日(土)

10月17日(土)

5月16日(土)

11月21日(土)

6月20日(土)

12月19日(土)

7月18日(土)

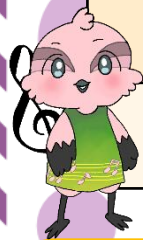
R9年1月16日(土)

8月15日(土)

R9年2月20日(土)

9月19日(土)

R9年3月15日(土)



【事前申込制】

電話か窓口にて受付(前月の第3土曜日10時から)

☎045-935-5694



公式HP



公式LINE