



目コミココミ

2023年度 指定管理者 (一財)若葉台まちづくりセンター

横浜市若葉台地区センター

旭区若葉台 3-4-2

921-2213

イリー十ヨガ

☆イリー十のヨガ講座☆

心と体をむすび、本来の自分に向き合い、自身の人生を見つけることで、より自分らしくられるヨガの時間です。

講師 鈴木 イリー十

☆YMC メヂカルスクール

ヨガインストラクター

☆Ashtanga Yoga

☆Yoga Therapy



日	時	1/13~3/23(毎週土曜日全11回) 10:00~11:15	
場	所	若葉台地区センター 和室	
対	象	一般 8名	
参	加	費	6000円(11回分)
申	込	12月8日(金)10:00~来館にて受付	
持	ち	物	ヨガマット、飲み物、タオル、動きやすい服装で
問	合	せ	若葉台地区センター 921-2213