



日ヨミヨミ

2024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



日々ヨガ



日々ヨガとは…ヨガはライフスタイル。ハタヨガの基本的なポーズで心の作用を整えます。日々の生活にヨガを取り入れて**体の声を感じる**時間を作りませんか。たとえ1つのポーズでもその時間の積み重ねが**自分とのつながりを強く**してくれます。

講師:栗原 香 (住環境デザイン協会ヨガインストラクター資格取得)

日 程 1/9~3/27(3/20 除く毎週木曜全 11 回)

時 間 9:30~10:30 か、10:45~11:45 の
どちらかを選択

場 所 若葉台地区センター 和室

対 象 一般各 5 名

参加費 6050 円

申 込 **12月13日(金)9:30~先着**

持ち物 ヨガマット、飲み物、タオル

