



目コミコミ

2025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

# らくらく 楽楽ヨーガ

## 原クラス・中澤クラス

体が硬い方、初めてヨガをされる方、年齢に関係なくどなたでも無理なくできる「らくらくヨーガ」です。出来る範囲で、自分の体の状態に合わせて行うことで気持ちの良さを感じて頂けます。腰痛、膝痛、肩こりや日々の疲れを軽減・解消して、元気に過ごしましょう！

### 2025年度は先着順となります



＊＊1期＊＊

日時 全8回水曜日

原クラス 4/9、23、5/14、28、6/11、25、  
7/9、23 10:00~11:30

中澤クラス 4/2、16、5/7、21、6/4、18、  
7/2、16 10:00~11:15

場所 若葉台地区センター 会議室

対象 一般 各14名

参加費 4800円

申込み 3月6日(木)9:30~

問い合わせ 若葉台地区センター  
045 (921) 2213

