



日ヨミヨミ

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



# 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** 4/10~6/26(5/1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5名

**参加費** 6600円

**申込み** 3月13日(木)9:30~先着

**持ち物** ヨガマット、飲み物、タオル

