



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 3期



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**自分とのつながいを強く**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 10/2~12/18(毎週木曜全11回)
<注> 10/30は休講です

時 間 9:30~10:30 or 10:45~11:45
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 6600円

申込み 9月13日(土) 9:30~先着順

持ち物 ヨガマット、飲み物、タオル

