



目コミロコミ

2026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

らくらくヨーガ1期 原クラス・中澤クラス

体が硬い方、初めてヨーガをされる方、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！

1期

日 時 全8回 水曜日

●原クラス 10:00~11:30

4/8、22、5/13、27、6/10、24、7/8、22



●中澤クラス 10:00~11:15

4/1、15、5/6、20、6/3、17、7/1、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3日(火) 9:30~

問合せ 若葉台地区センター
☎045(921)2213

