

令和7年度 ほどがや地区センター自主事業のお知らせ

リラックスヨガ

～夏の疲れをリセットしよう～

ゆったりと体をほぐしていきながら、心と体を整えていきます。
初めてヨガを行う方でも無理なく楽しめる内容です。

開催日時 8月28日・
 9月11日・25日
 10月 9日・23日
 木曜日【全5回】

時 間 10:30～11:30
定 員 成人 先着15名
持 ち 物 飲み物・汗拭きタオル
参 加 費 ￥2,500円 【5回分】
講 師 山田 夕美 先生
会 場 中会議室・レクリエーションホール
申込方法 8月 7日 9時30分より電話で申込み

【問い合わせ】ほどがや地区センター

(住所) 保土ヶ谷区天王町1-21

(電話) 045-333-0064

《指定管理者》 一般社団法人 保土ヶ谷区区民利用施設協会