

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

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	1月22日・ 2月12日・26日 3月12日・26日 木曜日【全5回】
時 間	10:30~11:30
定 員	成人 先着12名
持 ち 物	飲み物・汗拭きタオル
参 加 費	¥2,500円
講 師	山田 夕美 先生
会 場	中会議室
申込方法	1月15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