

令和8年度 ほどがや地区センターイベントのお知らせ

ナイトヨガ



腹式呼吸を繰り返しながら全身を使ってポーズを取り
体幹を鍛えます。

自律神経のバランスを整え睡眠の質を高めます。

開催日時	7月 10日・24日 【金曜日・全2回】
時 間	18:30~19:30
定 員	成人 先着12名
持ち物	飲み物・汗拭きタオル
参加費	1,100円/2回
講 師	山田 夕美 先生
会 場	中会議室

申込方法:6月12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