

令和 8 年度ほどがや地区センターイベント

週末のリラックスヨガ

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

開催日時 11/14、11/28、12/12
(第 2・第 4 土曜日 全 3 回)

時 間 12:30~13:30

定 員 成人先着12名

持 ち 物 飲み物・汗拭きタオル

参 加 費 1,700円／3回

講 師 山田夕美先生

会 場 中会議室

🍎 申込方法 10/15 9:30より電話で申込み 🍎

【問い合わせ・申し込み】ほどがや地区センター

☎ 045-333-0064

住所 保土ヶ谷区天王町1-21

《指定管理者》一般社団法人 保土ヶ谷区区民利用施設協会