

令和8年度 ほどがや地区センター イベントお知らせ

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 11/5、11/19、12/3、12/17
第1・第3木曜日【全4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

(※動きやすい服装でお越しください)

参加費 2,200円

講師 山田 夕美 先生

会場 中会議室

申込方法 10/15 10:30より電話で申込み
☎ 045-333-0064

【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