横浜市たまプラーザ地域ケアプラザ主催

対象：20歳以上の女性

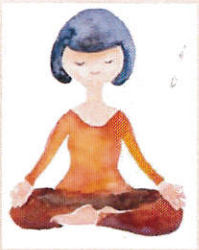
インナービューティ ヨガ

10月スタート！　平成27年３月までの６回（毎月１回）の事業です

ゆったりとした呼吸とポーズを中心に、体幹を使う動きも取り入れます。
体の中からリフレッシュ。
一日頑張った体と心をほぐしてみませんか・・・。

夜の事業です！！

日時：　毎月１回　（毎回、水曜日）



10/22	11/26	12/17
H27.1/28	2/25	3/25

18：30～19：30

毎月、１回
６か月の
継続事業です

講師：IHTA国際ホリステッィク協会認定　ヨガインストラクター　Akiko先生

場所：たまプラーザ地域ケアプラザ　多目的ホール①

定員：20名（先着順。定員になり次第、申し込みを終了させて頂きます）

対象：20歳以上の女性

参加費：毎回、100円(保険代)

持ち物：フェイスタオル１枚・バスタオル１枚・水分補給用の飲み物

★動きやすい服装で、裸足になれるようにしてお越しください

申し込み：お電話または、窓口でお申し込みください。

※体の不調で現在激しい痛みのある方や、医師による治療中の方は、医師の承諾を受けてご参加ください。

＊＊＊＊＊お問い合わせ・お申し込み先＊＊＊＊＊

横浜市たまプラーザ地域ケアプラザ

地域活動交流　☎910－5211

輝け未来へ☆ 20 WE♥AOBA 平成26年 20thのAOBA