

年間連続講座



# リラックス・ヨガ 講座

メタボ解消

初心者向き、からだにやさしいヨガです

7月 7、21日(水) 19時~20時

参加費：1000円(月2回)

定員：15名

持ち物：バスタオル、飲料



講師：久保田 苗美 (クボタ ナエミ)

ファミリーヨガ・ITMヨガ・ITMタイマッサージ 指導者

★お問い合わせ／お申込み

★横浜市中村地域ケアプラザ 地域交流課 神谷まで★電話

045-260-5100