

リラックスヨガ

運動不足でパワーヨガに自信のない方向けのストレッチポーズと呼吸法と瞑想をするヨガです。継続することで、からだの柔軟性が増し姿勢が良くなり、疲れにくいからだに導きます。冷え症など体質改善や、アンチエイジングに効果があります。



日時/1月26日、2月9日・23日、3月9日 (全4回)
いずれも金曜午後1時～2時30分

場所/仲町台地区センター2階会議室

募集/一般16人

参加費/各2400円

講師/Mai

全米ヨガアライアンス200TT修了/骨盤ヨガ養成講座修了

IYCハタヨガ指導者養成講座修了/SCマタニティヨガ&ベビーヨガインストラクター養成講座修了

持物/ヨガマット又はバスタオル・飲み物・フェイスタオル

申込/12月12日から地区センター窓口にて先着順



個人情報取扱に関する同意書 (施設利用のために)

(個人情報保護管理者) 認定特定非営利活動法人 つづき区民交流協会 個人情報保護管理者 事務局長

(利用目的) 1. お客様の施設利用、および当協会のサービス提供に対する申込手續およびご連絡のため、2. 施設PRのため、写真撮影等をする場合があります(個人情報の開示等に関して) 情報を提供されたお客様は、該当情報に関して利用目的の通知、開示、訂正・追加・削除、利用又は提供の拒否を要求いただける権利を有しております。*当協会の個人情報の取扱詳細につきましては、当協会のホームページまたは施設内掲示の「当協会における個人情報の取扱について」に掲載しております。

*なお、いただいた個人情報は施設利用管理の目的以外には利用いたしません。

上記についてご同意の上お申し込みください



認定特定非営利活動法人 つづき区民交流協会

<http://www.tsuzuki-koryu.org>

横浜市仲町台地区センター 電話 045-943-9191