

2024 年自主事業

# 楽しもう椅子 de ヨガ

東山田スポーツ会館  
横浜市都筑区東山田町 105-2  
TEL/FAX 045-593-4682  
<https://www.tsuzuki-koryu.org/higasiyamatasp/>



椅子でヨガ。体ほぐしで肩こり腰痛を解消。  
立つポーズで脚力体幹を鍛え、マッサージでリラックス。  
身体の不調を解消して、日々の生活を楽に過ごしましょう。

開催日：  
4月…2日・9日・16日  
5月…7日・14日・21日  
6月…4日・11日・18日  
7月…2日・9日・23日  
9月…3日・10日・24日

\* 状況により開催日が変更となる  
可能性もございます。

全 15 回

時間：前半コース 9:45~10:45 後半コース 11:00~12:00

参加費：10,500 円（保険料含む） \*途中退会の返金はできません。

定員：各コース 9 名(先着順)

申込方法：申込書（記入済み）と参加費を当館窓口へ直接お持ちください。

受付開始日・時間：2024 年 3 月 1 日(金) 9:30 から

3 月 2 日以降は 10 時から閉館 30 分前まで(休館日を除く)

持ち物：飲み物・タオル・足元に敷くマット

〈個人情報について〉 いただいた個人情報は、当講座の申込手続きおよび連絡のため以外には利用いたしません。

----- き り と り -----

2024 年楽しもう椅子 de ヨガ申込書

(No. )

講座名	楽しもう椅子 de ヨガ ( ) コース <small>※前半・後半のいずれかをお書きください</small>
氏名	年齢
住所	〒
電話番号	
緊急連絡先(続柄)	(続柄)