



初!
夜の講座!
お仕事帰りに
参加できます!

リフレッシュ!

肩甲骨ヨガ

姿勢改善や血流UP、全身のリンパの流れを促し肩コリ・首コリを予防・改善します。呼吸がご自身の心と身体をつなぎます。五感を研ぎ澄まし、リラックスできるひと時を過ごしましょう。

日時：2023年1月6日・20日、2月3日・17日、
3月3日・17日(全6回)いずれも金曜日
19時~20時

募集：先着20名

参加費：3600円(全回分)

持ち物：ヨガマット、飲み物、汗拭きタオル

申込日：12月11日(日)9時から窓口受付
10時から電話受付

講師：藤原 裕子さん

全米ヨガアライアンス認定 RYT200 終了
(RYT500 修得中)

肩甲骨ヨガ

経絡 YOGA

小顔フェイシャルヨガ

ヨガリフレクソロジー

フットケアセラピスト

ペルビックストレッチ(骨盤調整)マスターインストラクター

日本体育協会公認スポーツリーダー

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) 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続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。



横浜市仲町台地区センター 横浜市都筑区仲町台 2-7-2

045-943-9191

<https://www.tsuzuki-koryu.org/nakamachidai/>



* 新型コロナウイルス感染拡大の状況により中止となる場合があります。予めご了承ください。