



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 2期

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9月1日・15日、10月6日・20日、  
11月17日、12月1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: 8月11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 RYT500 修了

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

\*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。



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。