



ヨガで

運動不足解消を目的とした立居中心ヨガで、
ご年配の方や体力に不安がある方でも
安心してご参加いただけます。

リフレッシュ

初心者の方も大歓迎です。
継続参加者に加えて若干名を追加募集しす。
1回ずつの参加も受付しています。

2024年

8月27日(火)~10月29日(火)

(10回コース)

時間：14：00~15：00

場所：交流サロン（※変更の場合あり）

定員：若干名

**参加費：5,500円（10回コース）
800円（1回参加）**

持ち物：ヨガマット



講師
西山 比呂子先生

お申込み：8/24までにお電話または窓口まで TEL：046-828-1630

横須賀市産業交流プラザ

〒238-0041横須賀市本町3-27
ベイスクエアよこすか一番館3階