

心とからだの深呼吸ヨガ



自分らしい運動習慣を身につけ、心身のセルフケアをしたい女性のための、じっくり取りくめる6か月コース。

忙しい毎日の中で、自分のケアはついつい後回しになっていませんか。まずは深い呼吸から。ヨガの動きでからだをほぐし、心身をゆったり整えます。

体力や運動に自信がない方にも、無理なく続けられるプログラムです。

- 日時 2024年10月～2025年3月 火曜 13:30～15:00
 参加費 33,000円(横浜市内) 36,300円(横浜市外)
 会場 フォーラム(男女共同参画センター横浜) フィットネスルーム
 定員 女性24名
 申込 9月2日(月) 9:00より電話にて受付開始 先着順
 TEL **045-862-5052**
 保育 2か月～未就学児(4日前までに要予約・有料、先着順)
 子どもの部屋 TEL 045-862-4750(9:00～16:30/木・日・祝は除く)



詳細はこちら



講師: 佐野利果
 ヨガインストラクター

※経済的に困難な事情のある横浜市内在住・在勤・在学の方には、参加費と一時保育の費用を免除する制度(申込多数の場合は抽選)を設けています。詳細はお問合せください。

免除申込締切: 9月9日(月) 17:00まで電話で受付。

※荒天、天災等によって、本講座は、中止・延期・開催方法の変更をする場合がございます。あらかじめご了承ください。

参加費のお支払い

3か月分ごとに郵便振替(青い払込票)にて前納です。
※参加確定後に払い込みをお願いします。

専用払込票をフォーラム総合受付やフィットネスルーム講座開催時に配布しています。ご利用ください。

口座番号: 00240-7-93586

加入者名: 公益財団法人横浜市男女共同参画推進協会
 納入額: 16,500円(横浜市内) / 18,150円(横浜市外)

※横浜市外在住で市内在勤・在学の方は、市内料金で受講できます。

(在勤・在学がわかる書類が必要です。)

納入期限: 2024年9月13日(金)

通信欄に「深呼吸ヨガ」とお書き添えください。

開催日(全22回)

全て火曜

10月1・8・15・22

11月5・12・19・26

12月3・10・17

2025年1月7・14・21・28

2月4・18・25

3月4・11・18・25

主催 男女共同参画センター横浜

電話 / 045-862-5052

住所 / 〒244-0816 横浜市戸塚区上倉田町435-1

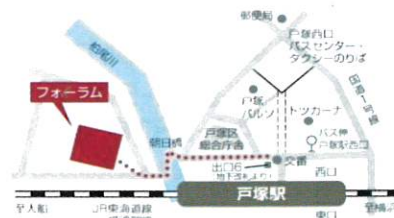
※フォーラムは、公益財団法人横浜市男女共同参画推進協会が管理運営する男女共同参画センターのうちの1つです。

※提供された個人情報は、今回の事業実施のみに利用し、その他の目的で利用することはありません。

※パソコン(スマートフォン)向けにメールマガジンで、講座・イベント情報をお届けしています。

登録は、協会HPまたは二次元コードから。

HP [フォーラム 横浜](#) 検索



アクセス: JR・横浜市営地下鉄
 戸塚駅下車 徒歩5分