

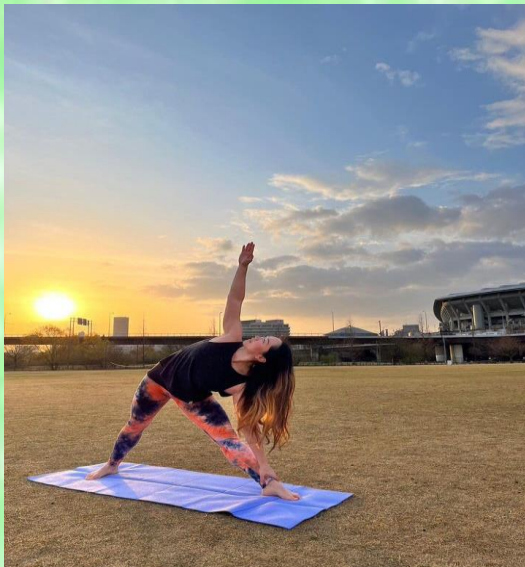
# Night YOGA<ナイトヨガ>

**ボールマッサージを取り入れ、ヨガで1日の  
疲れをほぐし、柔軟で強い身体と心を作ります。**

**2025年(後期) 10/3・24、 11/14・28、 12/5・26  
1/9・23、 2/13・27、 3/13・27**

**全12回** (基本第2、第4金曜日 **赤字のみ変則**)

**午後6時15分～7時30分**



森良子先生

**場 所：大場みずが丘地区センター 大会議室**

**対 象：一般 25名**

**参加費：3600円 (全12回 保険料含む)**

**持ち物：ヨガマット 又は厚めのバスタオル、テニスボール**

**横浜市大場みずが丘地区センター**

**〒225-0016 みずが丘23-2**

**電話：045-974-0861**

**\*\*お車でのご来館はご遠慮いただいております\*\***