

Night YOGA<ナイトヨガ>

**ボールマッサージュを取り入れ、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。**

2026年(前期) 4/10・24、5/8・22、6/12・26

7/10・24、8/7・21、9/11・25

全12回 (基本第2、第4金曜日)

午後6時15分～7時30分



森良子先生

場 所：大場みす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

横浜市大場みすずが丘地区センター

〒225-0016 みすずが丘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****