

中学生からの

大人の方の
参加も歓迎!!



よが

Yoga

中学生がヨガ？ 実はヨガには、集中力をつけたり、テスト前の緊張を減らすというすばらしい効果があるんです！

みなとみらいの美しい景色を見ながらヨガに挑戦してみませんか？

レッスン後にはカウンセラーでもある講師の先生とお茶を飲みながら、おしゃべりもできます♪（希望者のみ）

日 時 ~~8月13日（土）、9月10日（土）、10月15日（土）~~
~~11月12日（土）、12月10日（土）~~

各回18:00~19:00 レッソンの始まる5分前までに会場へ集合

参加費：各回300円
※動きやすい服装（ジャージなど）・タオル・飲み物
ヨガマットは貸出用（無料）があります。

対象員 中学生～30歳位までの初心者
各回10名（先着順）

講師 山本 珠代（全米ヨガアライアンス RYT200 修了 産業カウンセラー）

申込方法 名前・年齢・電話番号を明記の上、電話またはEメールでお申し込みください。

申込み問合せ 公益財団法人よこはまユースさくらリビング（青少年交流・活動支援スペース）
受付時間：9:00~21:30 休館日：毎月第一日曜日
Tel：045-263-8020 FAX:045-263-8252 Mail:kkspace@yokohama-youth.jp