

参加無料



よる かつ

# 夜活!!みんなのヨガ

寒さに身体がこわばる季節  
仕事帰りや学校帰りに、みんなで気軽にヨガを始めよう!!  
身体も気持ちもリフレッシュしましょう♪



日 程 時間はいつでも午後7時～午後8時

第1回 11月24日(金) 基本のヨガ「ベーシックヨガ」

第2回 12月15日(金) 忙しい年末に「リラックスヨガ」

2024年

第3回 1月26日(金) 新しい年に「リフレッシュヨガ」

第4回 2月16日(金) スペシャル★「みんなのヨガ」

対 象 藤沢市在住・在勤・在学の方(小学生以下の方は保護者同伴)

定 員 30人

講 師 西島 美操氏  
(SHONAN YOGA主宰  
Ananas Yoga Studioインストラクター)

持ち物 動きやすい服装・汗ふきタオル・飲み物  
※ご自分のヨガマットを持ち込むことも可能です。

会 場 藤沢市藤沢公民館・労働会館等複合施設(Fプレイス)  
3階 多目的交流ホール (体育室)  
(藤沢市本町1-12-17)

申込み 11月1日(水) 午前9時から 電話または来館で先着順

お申込み・お問合せ(平日の午前9時～午後5時)

藤沢公民館 fj1-fuji-k@city.fujisawa.lg.jp

TEL 0466(22)0019/FAX 0466(22)0293