

2025年

5/7,21, 6/4,18, 7/2,16

すべて(水)

18:30-19:30

profile

インド中央政府公認ヨーガ  
教師・横浜市スポーツ協会  
認定市民健康・体力づくり  
指導者など多数の資格保有



えむ  
ゑる夢先生

# 夜ヨガでリラックス

## ～質の良い睡眠へ～

3000円  
(6回分)

参加費

南センター  
2階茶室

会場

中学生～  
大人  
※中学生は  
保護者同伴

対象



申込 4/11(金)9時半 来館受付

同日14時から電話受付 先着12名

持ち物 動きやすい服装・水分・タオル・ヨガマットをふくもの

※あればヨガマット

タオルやウエットシートなど  
(消毒スプレーは南センターで用意)

問合せ・申込み

横浜市南センター 南区南太田2-32-1

電話:045-741-8812



HPはこちら