



リンパマッサージヨガ

むくむ方、冷える方、筋肉をほぐしリンパの流れを整えましょう。
初めてでも大丈夫、初心者でも無理なくできますよ



日程：2/27（火）
3/5（火）
3/12（火）
（全3回）

時間：10：00～11：30

場所：大津コミセン2F体育室

対象：一般
全3回出席できる方

定員：30名
（応募者多数の場合抽選）

参加費：150円（保険料）

持ち物：ヨガマットまたは
厚手のバスタオル
動きやすい服装
室内用運動靴
汗拭き用タオル
水分補給用飲み物

講師：明治スポーツプラザ
すこやかん
インストラクター
影島 雅美さん



申込締切 2月13日(火) 必着

《申込方法》

①講座名「大津リンパマッサージヨガ」②氏名（ふりがな）③年齢④郵便番号⑤住所⑥電話番号 を
ご記入の上、Eメール・電子申請・往復はがき・衣笠コミセン窓口（返信用はがき持参）のいずれかでお
申し込みください。

【申込・問合せ】衣笠コミュニティセンター 〒238-0022 横須賀市公郷町2-11

TEL：046-852-3596 Eメール：kiph-bes@city.yokosuka.kanagawa.jp

電子申請はコチラ→



！！本年度より【申込・問合せ】は衣笠コミュニティセンターになっておりますのでご注意ください！！