

～自分を知り、思い出す～

本来の体へ導く

ヨガ



自ら整う力を引き出し、
本来の身体の感覚や心地よさを感じながら、
自分自身と向き合うヨガ講座

開催日
2026年
(令和8年)

10/ 1 (木) 10/ 15 (木) 11/ 5 (木) 11/ 19 (木) 12/ 3 (木) 12/ 17 (木)

時間

10:00-11:00

(全6回 / 第1.3木曜日)

会場

都岡小コミュニティハウス 大会議室

定員

20名 ※定員になり次第、締め切ります。

費用

3,600円 ※申込時お支払い

対象

18歳以上の方

持ち物

ヨガマット 飲み物、タオル、動きやすい服装
※裸足で行います、ヨガソックス持参ok

講師のご紹介

shiori

お申し込み方法

- ・ご来館によるお申込時に、参加費をお支払いいただきます。
- ・お申込みは先着順となります。
- ・電話申込の場合、3日以内にご来館頂き、参加費のお支払いをお願いいたします。

横浜市都岡小

☎ 045-951-3200

コミュニティハウス

📍 旭区都岡町4-8

受付期間：2026年 9月11日(金)～9月25日(金)

