

「ナイトヨガ体験」参加者募集中！！

心地よく眠りにつけるナイトヨガを、
やわらかい灯りの元で体験してみませんか？



開催日 令和6年10月26日(土)

会場 上菅田笹の丘コミュニティハウス 会議室1・2

時間:18:00 ~ 19:00

応募数:先着15名様まで(事前申込・先着順)

対象:一般成人向け(性別、年齢を問いません、
ゆったりした動きなので、どんな方でも参加できます。)

参加費:おひとり500円(税込、当日お支払い)

持ち物:動きやすい服装、飲み物、タオルなど

内容:ヨガとアロマの力を借りて、呼吸を深め
睡眠の質を上げていきましょう。



講師紹介



ユキエ先生
YOGA Teacher

お電話又はコミハ窓口でお申込みください！

電話 045-381-8810

上菅田笹の丘コミュニティハウス
〒240-0051
横浜市保土ヶ谷区上菅田町 134-1
(上菅田笹の丘小学校南門内)
(開館時間)

月曜～土曜 午前9時～午後9時
日曜・祝日 午前9時～午後5時

休館日:毎月第3月曜日(祝日なら翌平日)



コミハ主催自主事業の
ページリンクです