

ヨガ体験教室

未経験の方と経験者向けのヨガ体験教室です。

開催日	令和8年4月25日(土)	
会場	上菅田笹の丘コミュニティハウス 会議室1・2	
セッション	①ヨガ体験コース	②ステップアップヨガ
時間	10:00~10:50	11:00~11:50
定員(事前申込)	12名程度	12名程度
参加費	500円	500円
対象	初心者向け	経験者向け
補足	一般成人向け(性別、年齢を問いません) ※両方のセッションにご参加いただいても結構です!	
持ち物	動きやすい服装、飲み物、タオル、など (ヨガマットはコミハで用意いたしますが、お持ちの方はご持参ください。)	
内容紹介	<p>ヨガには興味があるけれど...ヨガは身体が柔らかい人がやるもの~ と思っている皆さん!! 今回の「初めてのヨガ」のクラスではヨガとは一体何なのか?を簡単にお伝えします。身体が硬くても全く関係なくヨガは実践できます。ぜひ体験してみてください。</p>	<p>ステップアップヨガでは、「三角のポーズ」と「戦士のポーズ」の深堀を行っていくレッスンです。ちょっとしたポイントやコツで、とても綺麗に、そして楽にポーズが取れます。</p>

講師紹介



ユキエ先生
YOGA Teacher

動きやすい服装でご参加ください!
ゆっくり進めますので安心してご参加いただけます。



当館で開催する自主事業HPのリンクです

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

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~土曜9:00~21:00、日曜・祝日9:00~17:00、休館日:毎月第三月曜日