

身体がよろこぶ



「寝ころびヨガ体験」

マットの上に寝たままでできる、心と身体に優しいヨガです。

G/Wにお疲れを癒して、リフレッシュしませんか？

- 開催日 : 令和8年5月6日(水・祝)
会場 : 上菅田笹の丘コミュニティハウス 会議室1・2
時間 : 14:00～16:00 (同意書のご記入がありますので 13:45 から受付)
応募数 : 12名様まで(事前申込)
対象 : 一般成人向け(性別・年齢を問いません。シニア大歓迎)
参加費 : 500円
持ち物 : 動きやすい服装、飲み物、タオル、など

※ヨガマットに寝ころびますので気になる方はバスタオルをお持ちください。

※ヨガマットはコミハで用意しますが、お持ちの方はご持参ください。

効果 : こんな方にお勧めです！

身体がカタイ、姿勢が悪い、疲れが取れない方。

また、子育て、お仕事、家事、介護などで、お疲れがたまっている方。

心身をほぐして整えながら、ストレスも解消していきます。

講師紹介



ヨーガセラピスト
チェアヨガ・シニアヨガ指導者
保土ヶ谷区上菅田町在住
iiLife-YogaLabo 代表
MEGUMI

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)



コミハ自主事業の
ページリンクです

