

ナイトヨガ体験

リラックスヨガでゆるゆる骨盤の調整をしましょう！

一日の疲れを
リセット♪

からだ、ココロ、整えて
ぐっすり快眠！

リラックス
時間♪



- 開催日 : 令和8年10月24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 : 18:00~19:30
定員 : 12名程度(事前申込)
参加費 : 500円
対象 : 一般成人向け(性別、年齢を問いません)
レベル : どなたでも大丈夫です
持ち物 : 動きやすい服装、飲み物、バスタオル、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 : 夏の疲れがまだまだ残ってるこの時期、夜ののんびりした時間に深い呼吸と共にゆっくりヨガのポーズを取りながら骨盤を調整していきます

心もカラダも
スッキリ♪

講師紹介



ユキエ先生

やさしく丁寧にサポートします♪
初めての方も安心してご参加
いただけます！

気持ちいい～♪
リフレッシュ！



当館で開催する指定管理事業
事業HPのリンクです

お申込みはお電話または
コミハ窓口で！

お申込み・
お問合せ

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～土曜日 9:00～21:00

日曜・祝日 9:00～17:00

9～10月の休館日: 9/24(木)、10/19(月)