上菅田笹の丘コミュニティハウス指定管理事業

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きる、心と身体に優しいヨガです。
文化の日に、凝りを解いて姿勢が良くなる筋膜リリースも学ぼう！

気持ちいい～♪ リフレッシュ！

開催日	：	令和8年11月3日(火・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	：	14:00～15:30 (同意書ご記入のため13:45から受付)
定　員	：	12名程度(事前申込)
参加費	：	500円
対　象	：	一般成人・学生(性別年齢問わず、初心者も歓迎)
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しますが、お持ちの方はご持参ください。
※ヨガマットに寝ころぶので、気になる方はバスマットご持参ください。

はじめての方も大歓迎！

内容紹介

身体がカタイ、運動習慣がない、姿勢が悪い、凝りやこわばりで辛い方。
また、お仕事、学業、子育て・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、デトックス＆リフレッシュしていきます♪

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
保土ケ谷区上菅田町在住
iLife-YogaLabo　代表
MEGUMI

お申込みはこちら！

当館で開催する指定管理事業のHP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
横浜市保土ケ谷区上菅田町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
10～11月の休館日：10/19(月)、11/16(月)

v1.0