



心と身体をリセット

# 癒しの YOGA 時間

対象：  
豊島区で子育て中の方  
保育付き



2026

2/12

19

26

木

10:15

～11:45

(ヨガ 60 分 + サットサンガ)

自分の状態を知り、深く呼吸をしながら  
全身をゆっくり丁寧に動かします。  
心身をリセットし自分を癒す時間を過ごしましょう。



初めての方、  
身体の硬い方、  
運動不足の方も大丈夫！  
丁寧に誘導しますので、  
安心してご参加ください。

講師にじうらつかさ  
ヨガインストラクター

会場 南大塚地域文化創造館 和室

定員 10名 ※応募者多数の場合、抽選

費用 3,000円（保育料、保険料込み）

持ち物 タオル、水分補給用飲み物

服装 上下とも動きやすい服装

内容 2/12 ビギナーヨガ「基本のポーズ」

2/19 リラックスヨガ「肩まわり・骨盤調整」

2/26 フローヨガ「ポーズを繋ぎ全身を動かす」

ヨガのあとには温かいハーブティでほっこり、  
皆で感想などを共有するサットサンガの時間を設けます。

京都府出身。東京都在住。1993年生まれ。

ヨガ資格 RYT200修了。空手元京都府代表。

エンタメ系のさまざまな職を経験したヨガ講師。

気さくな性格と身体能力、多彩な経験を活かした

楽しくて心地よいヨガ時間をシェアしている。

“秀逸な内容”と“笑顔が生まれる雰囲気”に定評あり！

難しくない、激しくないのに効く！を体感してほしい。

たくさんの方にヨガを届けるため元気に講師活動中。

## お申込みにあたって

- 保育対象の月齢は、2026年2月12日時点で6カ月～就学前までです。ご希望の方は申込フォームにて月齢をお知らせください。
- 保育希望なしでもお申込み可能ですが費用は変わりません。
- ヨガマットをご用意しています。持参も可能です。
- 着替えスペースをご用意しています。

お申込みは



### 【申込期間】

2025年12月5日(金)～2026年1月19日(月)

※申込締切後、応募者多数の場合は

抽選とさせていただきます。

1月23日までに結果をご連絡します。

### 【お問い合わせ】

南大塚地域文化創造館

TEL.03-3946-4301 (休館日を除く 9:00～21:00)

〒170-0005 豊島区南大塚 2-36-1