



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 にしうらかさ
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
こ
ち
ら
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