南大塚地域文化創造館　文化カレッジ【513】

1週間頑張った私へ。金曜夜の「一息」温もりヨガ

整体いらずの身体を作る
~メンテナンスYOGA~





2027年1月22日・29日



2月　5日（金）　19:00~20:30　全3回

ヨガ60分＋サットサンガ

会　場：南大塚地域文化創造館　第一会議室
対　象：豊島区在住・在勤・在学の18歳以上
定　員：10名
費　用：3,100円
持ち物：飲み物・タオル・動きやすい服装

＊ヨガマットのご用意がございます。
マイマットをお持ちいただいてもかまいません。



講師　にしうらつかさ

ヨガインストラクター

【メッセージ】
丁寧に誘導しますので、初めての方も誰でもご参加いただけます。体のかたい方や運動不足だと思っている方にこそ参加していただければと思います。

【プロフィール】
「心と体をえがおにするヨガ」をテーマに都内でたくさんの方とヨガをすべく活動している。デトックスヨガやストレッチヨガ、フローヨガなどさまざまなクラスを行うが「地味に効く！」と定評がある。天真爛漫な明るさと斬新なシークエンスが人気で定期クラスには幅広い世代のリピーターが参加する。これからの活躍が楽しみな笑顔がチャーミングなヨガインストラクター。

内容

1/22　ヨガとは？呼吸に意識を向けてストレッチ
1/29　動く瞑想。深呼吸しながらポーズをとってみよう
2/5　自分の身体を知って・気づいてコントロール

申込期間

11月5日～12月15日
＊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。

お問い合わせ

南大塚地域文化創造館
〒170-0005　豊島区南大塚2-36-1
TEL03-3946-4301
（休館日11月30日を除く9:00~21:00）

お申込みはこちら