

ヨガ体験

未経験者・初心者向け!



講師：神田 裕美

「全米ヨガアライアンスRYT200修了。ヨガ指導歴10年。長年、ダンスやヨガの指導に携わり、現在は駒澤大学非常勤講師としてヨガを指導するほか、高等学校や短期大学、自身のスタジオでも幅広い世代へのレッスンをしている。一人ひとりのペースを大切にしながら、心と身体をゆるめる時間をお届けしています。ヨガが初めての方にも安心してご参加いただけるレッスンを心がけています。」



体が硬くても、運動が苦手でも大丈夫!

ヨガ未経験者大歓迎!

7.29(水) 10:00~11:30

場所 上馬地区会館3階第1多目的室
(上馬4-10-17)

料金 無料

対象 18歳以上の世田谷区民

定員 30名 (応募者多数の場合抽選※上馬地区在住者優先)

※動きやすい服装でOK (Tシャツ、スウェット等)!

※ヨガマットの貸出あり (持参可、大きめのバスタオルでも代用可)

【申込・問合せ】 世田谷区上馬まちづくりセンター

電話の場合

03-3422-7415

平日8:30~17:00

オンラインの場合

(二次元コード)



申込締切日：7月21日(火)

※抽選結果は、7月24日(金)までに通知します。