

健康づくりを習慣に！ 2026年度

楽しく ヨガ体験教室

はじめてでも
大丈夫！！

体がかたくても
安心！



参加資格

- ・ 在住、在勤、在学（小学生以上）
- ・ 小学生は保護者同伴

講師はNPO法人VYS YOGIの先生方が丁寧に教えます
「ヨガが初めて」「運動が苦手・・・」という方でも、
無理なく行えるメニューをご用意しています。どうぞお気軽にご参加ください。

日程

毎週木曜日

19:00～20:00

(18:45～受付開始)

5月

1 14 2 21 3 28

6月

4 4 5 11 6 18 7 25

7月

8 2 9 9 10 16 11 23

12 30

8月

13 6

参加費

200円/回(保険代含む)

- ※お釣りのないようお願いします
- ※申込み不要です
- ※直接会場へお越しください

持ち物

- ・ 飲み物
- ・ 汗拭きタオル
- ・ ヨガマットまたはバスタオル
- ・ 動きやすい服装

会場：荏原第五中学校 地下第二アリーナ
(旗の台5-11-13)

アクセス：旗の台駅から徒歩7分

(東急池上線・東急大井町線)

主催：荏原B地域スポーツクラブ（旗の台地区）

品川区スポーツ推進課

ヨガ事業担当 小西静雄

☎ 03-5742-6838

☎ 090-9144-1656