

定員
20名

講師
田中江里香

指導歴 40年

♡ハタヨガ

♡パワーヨガ

♡機能改善運動指導

♡パーソナル
トレーニング指導

令和8年

2~5月のお知らせ

2月6日(金) 3月6日(金)

4月3日(金) 5月1日(金)

10:00~11:00

癒し



ヨガ教室



癒しヨガは

どなたでも出来る

リラックスできるヨガです♪

温泉巡りとウォーキングが趣味で、
お寿司も大好きです。興味をお持ちの方は、
ぜひご参加お待ちしております。

皆様にお会いできるのを楽しみにしています！

場所：第1多目的室

参加費：1,000円(税込)/1回

持ち物：動きやすい服装、
飲み物、タオル

*マットは
ご用意あります
持参でも構いません

お申込み

令和8年1月9日(金)から受付開始

お電話もしくは

コミュニティふらっと高円寺南の受付に
直接お越しください(10~17時)

☎03-3316-2421

コミュニティふらっと高円寺南 (愛称：ふらっとすぎはち)

東京都杉並区高円寺南2-40-24

主催：指定管理者すぎはち共創グループ