

やすらぎ ヨガ教室

過ごしてみませんか

ご自身の身体と向き合う時間を



第1多目的室

令和8年

10/9(金)・11/13(金)・12/11(金)

令和9年

1/8(金)・2/12(金)・3/12(金)

時間 10:00-11:00

参加費 1,000円(税込)/1人

持ち物 タオル・飲み物
動きやすい服装

講師

Shino



初心者の方

ヨガの経験が
ある方

体が硬い方

ちょっと
身体を
動かして
みたい方

日々忙しく
疲れてる
と思う方

神戸女学院大学にてダンス、バレエを専攻。
その後、約3年間カナダとドイツで様々な
ダンスプロジェクトに参加し創作活動も行う。

舞台活動、TVCM、映画にダンサー役で出演。
Tokyo2020オリンピック開会式等に出演。
現在はヨガインストラクターとしても活動中。

申込み
9/4(金)
11:00~

お電話もしくは ☎ 03-3316-2421

コミュニティふらっと高円寺南の受付にお越しください

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