

# 令和8年度 とっちーのヨガ



## 朝のヨガ



月曜の朝から体を温めて、素敵な1週間の始まりにしませんか？  
参加者の方々から、「体の調子が良くなった！」との声をいただいています。

日 時：原則 毎月第1・3月曜日

**10:00~11:10**

(変更になる場合もありますので必ず日程をご確認下さい)



場 所：矢向地域ケアプラザ 多目的ホール

参加費：400円(保険料)

講師：宮本 真琴 先生

定 員：20名 ※矢向・江ヶ崎在住の方優先

持 ち 物：飲み物、バスタオルまたはヨガマット、マスク

手ぬぐいまたはタオル(ストレッチ等に使用)

※動きやすい服装でお越しください。



### ◆ 令和8年度 日程 ◆

4月6日・20日

5月4日・18日

6月1日・15日

7月6日・20日

8月3日・17日

9月7日・21日

10月5日・19日

11月2日・16日

12月7日・21日  
令和9年

1月4日・18日

2月1日・15日

3月1日・15日

※当プログラムに登録された方は、夜のヨガのプログラムにはご参加いただけません。

※参加費はつり銭のないようにご用意ください。



ホームページ  
はこちら  
←

【お申し込み先】  
横浜市矢向地域ケアプラザ  
045-573-0020