

# 令和8年度 とっちーのヨガ

## 「木曜日のヨガ」&「金曜日のヨガ」

お仕事帰りのお時間に参加いただけるプログラムです。  
心身ともにゆったりと、1日の疲れをリフレッシュ!!

◆日時: **第1・3金曜日 & 第2・4木曜日**  
**午後7時00分～8時10分**

◆場 所: 矢向地域ケアプラザ 多目的ホール

◆参加費: 400円(保険料など)※参加費はつり銭のないようにご用意ください。

◆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: バスタオルまたはヨガマット、飲み物、マスク  
手ぬぐいまたはタオル(ストレッチ等に使用)



### 【令和8年度 ヨガ夜コース日程】

通常は第2・4木曜日と第1・3金曜日開催、下記の※は通常と変更になっています。

4月	3日(金)・ 9日(木)・ 17日(金)・ 23日(木)
5月	※8日(金)・ 14日(木)・ ※22日(金)・ 28日(木)
6月	5日(金)・ 11日(木)・ 19日(金)・ 25日(木)
7月	3日(金)・ 9日(木)・ 17日(金)・ 23日(木)
8月	7日(金)・ 13日(木)・ 21日(金)・ 27日(木)
9月	4日(金)・ 10日(木)・ 18日(金)・ 24日(木)
10月	2日(金)・ 8日(木)・ 16日(金)・ 22日(木)
11月	6日(金)・ 12日(木)・ 20日(金)・ 26日(木)
12月	4日(金)・ 10日(木)・ 18日(金)・ 24日(木)
令和9年 1月	※8日(金)・ 14日(木)・ ※22日(金)・ 28日(木)
2月	5日(金)・ 19日(金)・ 25日(木)・ ※11日(木祝)は休み
3月	5日(金)・ 11日(木)・ 19日(金)・ 25日(木)

参加ご希望の方には、木曜日・金曜日のどちらかのコースに登録いただけます。(朝ヨガと重複して参加することはできません)  
現在、夜のコースは人数に余裕があるため、木曜日、金曜日のどちらにも参加いただけます。(混んで来たら、本来の登録コースのみに戻す場合もありますのでご了承ください。)



ホームページ  
はこちら  
←

【お申し込み】  
横浜市矢向地域ケアプラザ  
045-573-0020