

20~40代
女性
対象

SHINDAITA REFRESH YOGA

新代田リフレッシュヨガ

保育
あり

体幹と柔軟性を高めるレッスン。はじめての方も安心してご参加いただけます。
全身を気持ちよく動かし、子育て・仕事などでこわばった体をリフレッシュしましょう。



INSTRUCTOR

PROFILE

Yuzu (ヨガ・インストラクター)

テーマパークでアクロバットダンサーとして活躍。

10年間続けていた器械体操での怪我からヨガと出会う。

その後、全米ヨガアライアンス200、
マタニティヨガ(RPYT85)の資格を取得し、
産前産後の心身のケアについて学びを深める。

都内のヨガスタジオやスポーツジムでインストラクターを務め、
今年1月に第一子を出産。



開催日時

令和8年10月31日(土)

10:00~11:30

受付 9:40~

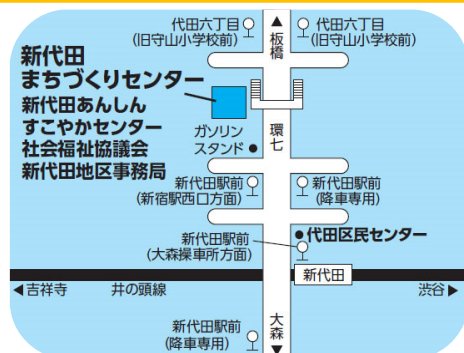


会場

新代田まちづくりセンター

地下体育室

世田谷区羽根木1-6-14



対象：20~40代の女性（新代田地区在住の方優先）

参加費：無料

申込方法：9月1日(火) 8時30分より、Logoフォームにて受付します。

右記二次元コードよりお申し込みください。

受付期間：9/1(火)~9/30(水) 定員12名（抽選）

参加可否についてはメールいたしますのでご確認ください。（10/5送付予定）

持ち物：動きやすい服装、フェイスタオル、飲み物、託児用荷物

ヨガマット（お持ちでない方はジョイントマットor厚めのバスタオルがおすすめです。

ご希望がございましたらマットの現地貸出もごさいます。）

※必要な方は冷え防止のため、レッグウォーマーや靴下、羽織もの等をご用意ください。

申込受付リンク



区HP
案内ページ



保育定員10名【要予約】（生後5ヶ月以上で首座り~未就学のお子さん） ※希望者多数の場合は抽選

【問い合わせ先】新代田まちづくりセンター TEL03-3322-7691 受付時間8:30~17:00（土日祝除く）