

夏休みフェスティバル

爽やかな朝に、心と身体をリセット

ベーシック ヨガ開催

夏の暑さで疲れた心と身体を、
ヨガでリフレッシュしませんか？

深い呼吸とやさしい動きで身体の緊張をほぐし、
日頃の疲れやストレスをやさしくリセットします。
運動が苦手な方やヨガが初めての方でも
安心してご参加いただけます。

夏休みフェスティバル
限定！

1階の広い
多目的ルームで
開催します！



🕒 開催日時

8/22 土

① 9:15～10:15

② 10:30～11:30

📍 会場

代官山スポーツプラザ
1階 多目的ルーム

👥 対象

18歳以上の
方が対象です

👜 持ち物

- ・動きやすい服装
- ・飲み物
- ・タオル
- ・ヨガマット

ヨガマットレンタルあり
(1枚200円)



🌸 参加方法

当日先着受付

🕒 受付開始

サブスク会員

各回開始 30分前から

一般会員

各回開始 15分前から

💰 参加費

サブスク会員

無料

一般会員

1,000円

ベーシックヨガとは？

呼吸とポーズをゆっくりと行い、
心身のバランスを整えるヨガです。
初心者の方も安心して
ご参加いただけます。



広々とした多目的ルームで、心も身体もリフレッシュしましょう！
皆さまのご参加を心よりお待ちしております。



代官山スポーツプラザ
DAIKANYAMA SPORTS PLAZA