

2026  
10.12  
月・祝

スポーツの日

WEEK

ヨガが初めての方も、  
姿勢を整えたい方も大歓迎！

この機会に、楽しく  
身体を動かしましょう♪

いつもと違う運動を  
楽しんでみませんか？

初心者限定！

## 初めての ヨガ教室

呼吸に合わせてゆっくり身体を動かしながら、  
無理なく心と身体をリフレッシュ。

インストラクターが基本のポーズから丁寧に  
お伝えするので、運動が苦手な方や身体が  
硬い方も安心してご参加いただけます。

この機会に、ヨガの心地よさを  
体験してみませんか？

参加特典

ご参加いただいた方全員に

ヨガマットを  
プレゼント！

体験後もご自宅でヨガを続けていただけるよう、  
皆さまの健康づくりを応援します！

|       |                    |
|-------|--------------------|
| 日時    | 2026年 10月12日 (月・祝) |
| 時間    | 10:15 ~ 11:00      |
| 費用    | 4,500円             |
| 対象    | 18歳以上の方            |
| 定員    | 30人                |
| 申込締切日 | 9月20日 (日)          |
| 当落発表日 | 9月25日 (金)          |

申込はこちら

初心者のヨガ教室  
申込フォーム



## 美姿勢バレエ

バレエの基本姿勢をベースに、身体の軸・重心・  
姿勢を整える45分のクラスです。

ゆっくりとした動きが中心なので、運動が久しぶりの方や  
初心者の方も安心してご参加いただけます。

バレエならではの美しい身体の使い方を通して、  
立ち方・歩き方・所作を自然に整え、  
しなやかに美しい姿勢へ。

“ふとした瞬間の自分が好きになる”  
そんな身体づくりを、ぜひ体験してみませんか？

|       |                                 |
|-------|---------------------------------|
| 日時    | 2026年 10月12日 (月・祝)              |
| 時間    | 11:30 ~ 12:15                   |
| 費用    | 一般会員 1,000円<br>サブスク会員 <b>無料</b> |
| 対象    | 18歳以上の方                         |
| 定員    | 14人                             |
| 申込締切日 | 9月20日 (日)                       |
| 当落発表日 | 9月25日 (金)                       |

申込はこちら

美姿勢バレエ  
申込フォーム



スポーツの日WEEKで、心も身体もリフレッシュ！



代官山スポーツプラザ  
DAIKANYAMA SPORTS PLAZA

施設HPはこちら

<https://shisetsu.mizuno.jp/m-7610-2>



お問い合わせ  
代官山スポーツプラザ  
☎ 03-5428-0831