

YOGA

Seseragi Workshop vol.16
せせらぎ ワークショップ

を楽しもう！

初心者の方から経験者の方まで
楽しんで気軽にご参加いただける
ヨガプログラム

2026 年

4月22日(水)・23日(木)

会場 玉川せせらぎホール(玉川区民会館) 4階 第4・5集会室

※1Fホール入口から4階へは行くことはできませんのでご注意ください。
会館北側(線路と反対側)エレベーターにて4階へお越しください。

時間 各日: 受付10時00分

開始10時30分 終了11時40分(予定)

対象者 2日間とも参加できる13歳以上(中学生以上)の方

参加費 2,600円(税込) ※参加費は2日分の料金です。

※参加費のお支払いは講座初日に会場受付にてお支払いください。

定員 26名

持ち物 ・動きやすい服 ・タオル ・飲み物

※ヨガマットは1人1枚無料貸出有り。

ご自身のヨガマットをご使用いただくことも可能です。

※更衣室有り。

※会場内は事前に清掃・使用備品の消毒作業を実施します。尚、会場内は靴をはいたままお入りいただきますが、ヨガマット上では基本的に素足となります。気になるお客様は、五本指ソックスなどの靴下をご持参ください。



今回(2日間コース)のテーマ
「デトックスヨガ」

冬の間に体に溜めていたものの排出を促し、新しいエネルギーをたくさん取り込んでいきましょう。心身がすっきりしていきます！



＜お申込み方法＞ 先着順事前申込制 《3月10日(火) 10時より参加受付開始》

玉川せせらぎホール事務室まで電話または来館にてお申込みください。

TEL.03-3702-1675

主催: 玉川区民会館指定管理者/ 株式会社世田谷サービス公社 協力: Breath by Breath Yoga



講師: ヨガインストラクター メイ
(Breath by Breath Yoga)

全米ヨガアライアンス200時間トレーニング修了。
子供から高齢の方まで、10年以上の指導歴あり。
現在、世田谷区(梅丘)や杉並区などで定期的にクラスを開講中。

＜ご参加に際しての注意事項(お申込み前に必ずご確認ください)＞

- ヨガは一度で痛みを取り除くような治療とは異なります。
- 妊娠中の方はご遠慮ください。
- 講座の1〜2時間前までにお食事を済ませてください。
- ご自身の体調をよく観察しながら、それぞれのペースで無理なく行ってください。
- 途中休憩はございませんが、随時水分補給などのお時間を設けながら進めていきます。

＜お問い合わせ＞

指定管理者/ 株式会社世田谷サービス公社

玉川せせらぎホール(玉川区民会館)

〒158-0082 東京都世田谷区等々力 3-4-1 TEL.03-3702-1675



【電車】東急 大井町線 等々力駅(駅前) 徒歩1分
【バス】東急バス 等々力下車
系統(等01・等11・等12・等13・渋82・東98)
◆ご来場の際は公共交通機関をご利用ください