

YOGA を楽しもう!

Seseragi Workshop vol.16
せせらぎ ワークショップ

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お済ませください。
●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〉

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

指定管理者／株式会社世田谷サービス公社



【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。