

カラダも心もリフレッシュ♪ 2025・春

柔軟性を高めよう!

# 川崎マリエン ヨガ教室



参加費無料!



開催日時: 令和7年5月17日(土) 10:15 ~ 11:15 (集合時間/10:00)

実施場所: 川崎マリエン体育館 (川崎市川崎区東扇島38-1)

アクセス: 川崎駅東口の空島12番乗り場より川崎市バス05系統東扇島循環にて川崎マリエン前下車。  
お車をご利用の場合は、1時間まで無料の駐車場があります。

内容: 理学療法士監修の安全で効果的な開脚ストレッチをたくさん紹介します。  
ヨガ初心者の方、身体の硬さでお悩みの方、開脚を深めたい方、どなたでも安心して参加出来ますので、是非この機会にご参加ください。  
ヨガで股関節を柔軟にして、健康な身体づくりを行なっていきましょう!

ヨガインストラクター/渡邊 武智 先生

インドへの旅やヨガ哲学の勉強などを通してヨガに興味を持ち、全米ヨガアライアンス・トレーニング500を修了。  
現在は、川崎大師にあるアマターユヨガ・シニアインストラクターとしてヨガの普及に邁進。

参加費用: 無料

募集定員: 20名様 ※応募多数の場合には抽選

応募条件: 小学生以上(川崎市内在住・在勤・在学の方)※16歳未満の方は保護者同伴

応募方法: メールでの申し込み ([kanri.kakari@kawasakiport.or.jp](mailto:kanri.kakari@kawasakiport.or.jp))

メールの件名を「ヨガ教室応募」として、次の①~④の内容を記載の上、ご応募ください。

①お名前・年齢 ②住所 ③当日連絡が取れる(携帯)電話番号 ④勤務先(市内在住以外の方)

応募〆切: 令和7年4月20日(日) ※必着

その他: 応募多数の場合は抽選とし、抽選結果は令和7年5月上旬にご連絡いたします。

お問合せ: (公社)川崎港振興協会 会館事業課 会館管理係 ☎:044-287-6006