



朝活ヨガ教室

家事や育児、お仕事などで忙しい日々を送っている皆さま、スポーツ会館では、貴重な朝時間を有効活用していただき、皆さまの心と体の疲れを解消するため、朝活ヨガ教室を行います。
少し早起きをして、朝ヨガで自身の心と体の声を聴いてリフレッシュしてください。
一日が変わるかもしれません。

◆開催日時◆

令和8年 9月11日(金)～10月30日(金) 毎週金曜 全8回
午前7:30 ～ 午前8:15

※駐車場は、時間外の為ご利用できません。



対 象 : 20歳以上の方 定員32人
場 所 : 江東区スポーツ会館 1階 剣道場
受 講 料 : 4,800円

申込期間 : 令和8年8月16日(日)9:00から先着順

申込方法 : 受講料をご用意の上スポーツ会館総合受付
(9時～21時)にてお申込みください。

※8/24(月)休館日



詳細HP



江東区スポーツ会館

〒136-0073 江東区北砂 1-2-9

Tel.03-3649-1701

朝活ヨガ 詳細

内 容

朝の時間を有効活用しリラックスヨガで身体を目覚めさせます。初心者の方も大歓迎です。

対 象

20歳以上の方 定員32人

(最少催行人数15名)

※申込者が一定数に満たない場合、講座を中止させていただきます。

※駐車場は、時間外の為ご利用できません。

講師紹介



講師 飛田 大輔 氏

・指導歴30年 初心者からアスリートまで幅広く指導中。
インストラクター・オブ・ザ・イヤー審査員特別受賞
・資格
健康運動指導士・リゾート&スポーツ専門学校講師等

お申込方法

8月16日（日）9：00から先着順にて受付します。受講料（4,800円）を添えてスポーツ会館1F総合受付にてお申込みください。

※現金・クレジットカード・電子マネー・スマートコード
(ご利用できないものもあります。ご確認ください)

持ち物

運動しやすい服装
タオル

水分補給用の飲み物

更衣室ロッカー代20円

※ヨガマット（貸出あり）

施設案内



●都営バス
大島1丁目 徒歩8分
都07 錦糸町～門前仲町
錦28 東大島～錦糸町駅
両28 葛西橋～両国駅
亀23 江東区高齢者医療センター～亀戸駅
亀29 なぎさニュータウン～亀戸駅
扇橋2丁目 徒歩7分
東22 錦糸町駅～東京駅丸の内北口
錦22 臨海車庫～錦糸町駅
扇橋3丁目 徒歩4分
秋26 葛西駅～秋葉原駅

●地下鉄
・都営新宿線 西大島駅・住吉駅 徒歩12分
・東京メトロ半蔵門線 住吉駅 徒歩12分