



長寿応援ポイント対象

どなたでも参加 OK !

1回のみのも参加も大歓迎

全日程水曜日

2026 年度

10/14, 10/28, 11/4, 11/25, 12/2, 12/16

From 19:00 p.m.-20:15 p.m.

800円/回 展示室開催※10/14, 11/25 は和室

◆お申し込み セシオン杉並 1階総合案内 (窓口・電話・メール)

☎ : 03-3317-6611

メール : sesion-office@tokyu-com.co.jp

{お名前・電話番号・この情報を何で知ったかをご記入ください}

講師 安部 まな実先生



こんにちは！
ヨガインストラクターのまな実です。
毎日を自分らしく過ごすために、
身体と心をあつためるヨガしませんか？
初めての方も大歓迎です
チアダンスという競技を高校生から始め大学で社会人クラブチームに所属。
日本代表チームとして選ばれ、2015年 HIPHOP 部門銀メダル、
POM 部門銀メダル獲得。
2017年 POM 部門金メダル、2019年 POM 部門金メダルを獲得。
競技時代にメンタルトレーニングの必要性を実感し
現役を引退してからヨガインストラクターの資格取得。

主催：セシオン杉並 (指定管理者：東急コミュニティー・東急文化村・協和産業共同事業体)

アロマの香りは

毎回変わります

リラックス
アロマ
ヨガ