

初心者向け 蔵し館で ヨガ体験

体が硬くても大丈夫！伝統的な建物で日常を忘れリラックス♪
呼吸に合わせてゆったり体を動かしてリフレッシュしましょう。



開催日

2026年
(令和8年)

11/15 (日)

講師のご紹介

時間

午前10時～11時30分

会場

稲荷山宿・蔵し館

〒387-0021 千曲市大字稲荷山931

定員

15名(先着順)

参加費

800円(入館料含む)

※当日会場でお支払いください。

持ち物

ヨガマット、飲み物、タオル

動きやすい服装

※ヨガマットを持っていない方は

大きめのバスタオルをお持ちください。



村山陽子 先生

「ココチヨガ」主宰

ヨガ歴25年、豊かな経験と穏やかな
雰囲気の先生で、初めての方でも楽
しく参加できます。



お申込み方法

右の二次元コードながの電子申請からお申込みください。

受付期間：令和8年11月1日(日)～11月12日(木)

〈定員になり次第、受付を終了させていただきます。〉

お問い合わせ



歴史文化財センター

026-214-2741



主催：千曲市歴史文化財センター 〒389-0821 千曲市上山田温泉4丁目15-1