

Immersive Yoga with Hokusai's work HOKUSAI YOGA

by Chair! 

北 斎 ヨ ガ

 椅子でできる

すべて椅子でできます。ヨガマットなしで手軽。

 普段着OK

ズボン、トレーナー、スニーカーなど
動きやすい服装でどうぞ。

 初! 北斎瞑想

北斎の代表作、赤富士の浮世絵を
もとにした瞑想が新登場。

体 感

す る

北 斎

2026

2/15

sun

【会場】すみだ北斎美術館
1F MARUGEN100 (講座室)

A【無料体験】free experience

①10:45~11:00 ②15:00~15:15 各回先着20名様 〈対象〉中学生以上 国籍不問

B【親子で北斎ヨガ】parent & child yoga

13:45~14:30 〈予約制〉1500円/1ファミリー(1ファミリー4名まで) 〈対象〉小学生とその保護者

C【ゆったり北斎ヨガ+北斎瞑想】yoga & meditation

①11:30~12:15 ②15:45~16:30 〈予約制〉1500円/人 〈対象〉中学生以上 国籍不問

RESERVATION

ご予約



墨田区観光協会予約サイト

北斎ヨガとは？

about HOKUSAI YOGA

葛飾北斎が描いた『北斎漫画』。そのなかに出てくる江戸の人物たちは生き活きとして魅力的。絵の中に入る感覚で、彼らを真似てポーズをしてみたら、日本の身体文化の鍵となる丹田、肚がしっかりするではないですか。これに呼吸をつけたらまさにヨガ。北斎の絵を見るだけではもったいない。身体まるごとで北斎の世界を体験する北斎ヨガへようこそ！



『北斎漫画』

2/15 椅子でできる北斎ヨガ

HOKUSAI YOGA by Chair!

A【無料体験】free experience

かんたん! 3つのポーズにトライ。

①10:45~11:00 ②15:00~15:15 各回当日受付 先着20名様
〈対象〉中学生以上 国籍不問

B【親子で北斎ヨガ】parent & child yoga

親子で楽しもう! 声をつかうポーズもご紹介。

13:45~14:30 〈予約制〉1500円/ 1ファミリー(1ファミリー4名まで)
〈対象〉小学生とその保護者

C【ゆったり北斎ヨガ+北斎瞑想】yoga & meditation

身体をゆるめ肚からととのえます。

北斎の代表作「赤富士(凱風快晴)」を通じた瞑想も新登場。心身の調和でリフレッシュ。

①11:30~12:15 ②15:45~16:30 〈予約制〉1500円/人
〈対象〉中学生以上 国籍不問

考案者・講師
Creator & Instructor

オカザキ恭和
yasuka okazaki

30歳手前でダンスにのめり込み、身体作りにヨガを始める。インド政府公認ヨガインストラクター。2012年『北斎漫画』を眺めていたときにヨガを着想、体感アクティビティ作品として『北斎ヨガ』を発表。随時イベントやWSを開催。現在、神奈川県二宮に移住しゆるやかに活動している。



@HOKUSAI_YOGA



〈お申し込み〉

A 当日会場へお越しください。
開始時間の15分前より受付、先着順。

BおよびC

右記予約サイトから事前にお申込みください。
各回定員20名様、先着順。
当日空きがある時は予約なしでのご参加可能。
当日受付は開始時間の15分前から。

<https://visit-sumida.jp/event/hokusaiyogabychair2026/>

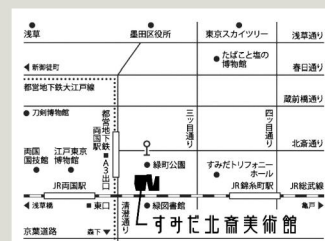
RESERVATION

ご予約



〈会場〉

すみだ北斎美術館
1F MARUGEN100 (講座室)
〒130-0014 東京都墨田区亀沢2-7-2
○都営大江戸線「両国駅」
A3出口より徒歩5分
○JR総武線「両国駅」
東口より徒歩9分
○墨田区内循環バス
「すみだ北斎美術館前」停留所すぐ



〈お問い合わせ〉一般社団法人 墨田区観光協会 Email: tour@visit-sumida.jp TEL:03-6657-5160

主催／一般社団法人 墨田区観光協会・すみだ北斎美術館 協力／北斎ヨガ実行委員会

葛飾北斎『北斎漫画』初編、六編、八編、十編、十二編、十五編 部分 すみだ北斎美術館蔵

HOKUSAI YOGA

Immersive Yoga with Hokusai's work