

一緒に公園で 健康づくり をはじめてみませんか？

らくらく健康ヨガ



室内で椅子に座ったままの気軽なヨガで若さ！健康力アップ！

ヨガ初心者の方や高齢者の方も安心して参加いただけます。

一緒に気持ち良くカラダを動かしてみませんか。

ヨガを通じ、ココロとカラダの健康を促進しましょう！

【日 時】 平成27年4月16日(木)
【 10:30~11:30 (10:15~受付) 】

【会 場】 大宮第二公園ギャラリー2階会議室

【費 用】 おひとり 500円

【定 員】 15名※要事前予約

【持ち物】 水分補給用の飲み物、タオル

【服 装】 身体を締め付けない動きやすい服装

【講 師】 三橋 美知子

「米国ヨガアライアンスRYS2000時間終了インストラクター
(ヨガスタジオhappiyoga主宰)」

【お問い合わせ・お申込み】
大宮第二・第三公園管理事務所
TEL 048-642-2228

