

一緒に公園で 健康づくり をはじめてみませんか？

アクティブ健康ヨガ(全3回)

追加
募集中

全3回の教室ですが、
定員に若干の余裕がありますので、
6月25日(木)の参加者を募集します！

今回は 『のびのび健康ヨガでココロとカラダを整える！』
がテーマです。

ヨガを通じ、心身の健康を促進しましょう。
経験を問わず、身体を動かすことが好きな方が対象です。



- 【日 時】 平成27年6月25日(木)
【 10:30~11:45 (10:10~受付) 】
- 【会 場】 大宮第二公園ギャラリー2階会議室
- 【費 用】 800円 (1回分)
- 【対 象】 身体を動かすことが好きな方(ヨガの経験を問わず)
- 【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RYT200修了インストラクター
(ヨガスタジオhappiyoga主宰)」

※荒天などの理由により開催中止となった場合、別日に振替を予定しております。

お問い合わせ
お申し込み

大宮第二・第三公園管理事務所
TEL 048-642-2228

