

追加募集

全3回の教室ですが、
定員に若干の余裕がありますので、
9月25日(金)の
参加者を募集します！

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)

全3回の連続ヨガ講座を開催します！

今回は

「健康ヨガで夏バテ対策！猛暑を乗り切るカラダをつくる」

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9月25日(金)

【 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】 9/25 のみ参加の場合 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)



※2回分をお申し込みの場合、受講料は不参加日があっても原則、返金できません。
※荒天などの理由により開催中止となった場合、翌週に振替を予定しております。



【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

