

令和4年度

吉見総合運動公園

青空ヨガ教室

広い公園の芝生の上でヨガを体験しませんか？
屋外でのヨガは五感による刺激を与え、
リフレッシュ効果も抜群です。
はじめての方、普段運動をしない方も
お気軽にご参加ください。



11月20日(日)

※悪天候の際は中止になります。※1日のみの申込みも可能です。

- 時間 10:00~11:00
- 会場 吉見総合運動公園 多目的広場
- 参加費 1回 500円
- 定員 20名(先着順)
- 持ち物

動きやすい服装、タオル、飲み物、ヨガマット(レンタル有)、
レジャーシート(ヨガマットを汚したくない方)

申込方法

電話、窓口、メールで吉見総合運動公園受付に申し込みください。
①参加者のお名前 ②ご住所 ③お電話番号
TEL: 0493-54-4701 Email: yoshimi-park @nem-shiteikanri.jp



講師

高橋 育世 先生

全米ヨガアライアンスRYT200取得
*ロコモヨガ指導者養成講座修了
*マタニティヨガ・産後ヨガ講座修了



【お申込み】 11月6日(日)から、お電話または窓口、メールで。

埼玉県吉見総合運動公園

【管理事務所】TEL:0493-54-4701 住所:埼玉県比企郡吉見町今泉141

<https://www.nem-shiteikanri.jp/shisetsu/yoshimi-park/>