

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。

第1回

5/27 (金)

第2回

6/10 (金)

第3回

6/12 (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)



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

注意事項:悪天候の際は中止になります。

【お申込み】 5月1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/>