

令和7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い刺激を与え、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 10/25(土) 第2回 11/2(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 ※集合時間9時45分 現地にて受付
- 会場 吉見総合運動公園 第2野球場
- 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

10月1日(水)より窓口・電話・メールでお申込みください。

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



## 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/>