

三橋総合公園「リンパヨガ教室」



(初級) 参加者募集のお知らせ

内容

デコルテ（首から胸元にかけての部位）や下半身のリンパの巡りを促進し、ストレッチとヨガで代謝を上げることを目的として「リンパヨガ教室」を開催します。

こんな方にお勧め

ストレッチやマッサージをメインに、リンパの巡りを促進するヨガです。ストレッチやマッサージがメインなので運動強度は健康ヨガより低めです。



開催日程、申し込み方法について

【日時】全10回

令和4年4月13日～6月22日

毎週水曜日 ※但し、5月4日を除く

【開始時間】

次の時間帯よりお選びください

① 13:00～14:00

② 14:15～15:15

③ 15:30～16:30

【対象者】

市内在住又は在勤・在学で、18才以上の方

【定員】

各18人 ※応募多数の場合は抽選

【参加費】 5,000円

【申し込み方法・お問合せ先】

電話・FAX・さいたま市公園緑地協会

ホームページ応募フォームにて受付を致します。

さいたま公園ナビ <https://www.sgp.or.jp/>

①教室名 ②電話番号

③氏名（ふりがな）④年齢、⑤性別

⑥希望の時間をお知らせください。

3月1日～3月17日（木）

17時までには申し込みください。

〒331-0052 西区三橋5-190三橋総合公園

※個人情報の取扱いについて 教室等の申し込みに係る個人情報については、目的外の利用はいたしません。 取扱いは適正に行い、ご本人の同意なく第三者へ開示提供することはありません。（法令等により要求された場合を除きます） 当協会の個人情報保護方針は下記のアドレスからご確認いただけます。

<http://www.sgp.or.jp/about/private.htm>

新型コロナウイルス感染防止対策を講じての開催となります。また、新型コロナウイルスの影響により、中止や内容を変更する場合があります。



公益財団法人 **さいたま市公園緑地協会**

TEL : 048-623-0505

(三橋総合公園)

ホームページ <https://www.sgp.or.jp/>