

# 三橋総合公園「からだ改善ヨガ教室」

## 参加者募集のお知らせ



### 内容

ヨガのアーサナ（ポーズ）を立位（立って行うポーズ）中心に行います。ポーズを意識的にを行い、身体の使い方を細かく丁寧にお伝えします。筋力、柔軟性、バランスなどが向上します。

### こんな方にお勧め

健康ヨガ、リンパヨガに比べ強度は高い。普段運動をしていない体力の低い高齢者の方などは不向きです。ヨガの経験のある方や、強度の高いヨガに挑戦してみたい方向けです。



### 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12日～6月21日

毎週火曜日 ※但し、5月3日を除く

【開始時間】

次の時間帯よりお選びください

① 13:30～14:45

② 15:00～16:15

【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】 5,500円

【申し込み方法・お問合せ先】

電話・FAX又は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時までに申し込み下さい。

〒331-0052 西区三橋5-190

三橋総合公園 TEL 048-623-0505

FAX 048-623-1313

※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/>