

三橋総合公園「シニアヨガ教室」

参加者募集のお知らせ



内容

椅子に座ってポーズをしたり、椅子を使いながら行うヨガ教室で、初心者の方でも安心して参加出来ます。ヨガやストレッチ、リンパケアを組み合わせた「シニアヨガ」を開催します。

こんな方にお勧め

健康ヨガ・リンパヨガに比べ強度は低い。膝や股関節の負担が少ないので、身体の硬い方、高齢者でも参加出来ます。活発に身体を動かしたり、運動量が高いヨガ教室を希望される方は、不向きです。



開催日程、申し込み方法について

【日時】全10回

令和5年4月11日～6月20日

毎週火曜日 ※但し、5月2日を除く

【開始時間】

次の時間帯よりお選びください

① 14:00～15:00

② 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】 5,500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（水）～3月10日（金）

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/>