

三橋総合公園「リンパヨガ教室」



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7年1月8日～3月12日

毎週水曜日

【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】 6,000円

【申し込み方法・お問合せ先】

窓口・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希望の時間をお知らせください。

【応募期間】

12月1日（日）～12月10日（火）

〒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ございません。（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>



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/>