

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20回

令和7年10月15日～令和8年3月18日

毎週水曜日

※但し、12/31・1/7・2/11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】 12,000円

【申し込み方法・お問合せ先】

さいたま市公園緑地協会ホームページ

応募フォーム又はFAXにて受付をします。

さいたま公園ナビ<https://www.sgp.or.jp/>

①教室名 ②氏名(ふりがな) ③電話番号

④年齢 ⑤希望の時間をお知らせください

【応募期間】

9月1日（月）～9月10日（水）

三橋総合公園 さいたま市西区三橋5-190

※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ください。

<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/>