

三橋総合公園 健康ヨガ教室

参加者募集のお知らせ

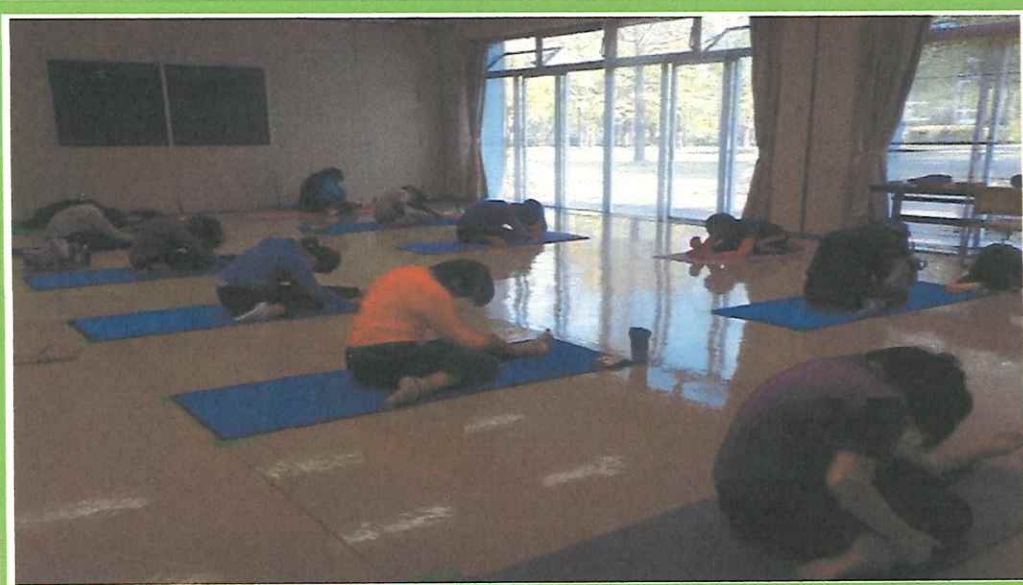


内容

高齢者や日常生活で運動をする機会の少ない方を対象に、健康維持や体力の増進となるように誰でも簡単に継続できる「健康ヨガ教室」を開催します。

こんな方にお勧め

高齢者でもできる運動強度の低い簡単なヨガ教室です。体力に自信のない方におススメ！



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6日～令和8年3月30日
までの毎週月曜日

※ただし、10/13・11/3・24
12/29・1/12・2/23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】 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

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/>