

1月・2月の開催日

全て土曜日 9時30分～10時30分

1/10, 1/17,
1/24, 1/31
2/7, 2/14,
2/21, 2/28

リラククス

顔から身体まで

ワンコイントレーニング ～顔も身体も整える！リフレッシュヨガ講座～

参加費
500円

講師 AI (あい)

全米ヨガアライアンスRYT200修了

会場 三橋総合公園体育館 運動相談室
定員 毎回20人(申し込み順)※定員になり次第受付終了
持ち物 トレーニングウェア、ヨガマット、飲み物
※ヨガマットは無料で貸し出しもしています。
申込方法 毎回当日8時30分より体育館事務所で受付

誰でも気軽にワンコイン(500円)で参加できる
ヨガ講座です。

顔ヨガとストレッチヨガを組み合わせたスタイル
で行います。

顔から体まで一緒にリフレッシュしましょう！
経験豊富な講師が指導するので、どなたでも参加
できます。

ヨガを生活の一部に取り入れてみませんか？

顔ヨガを取り入れたレッスンでは
こんな効果が！

- ・たるみの解消、しわの軽減
- ・左右差解消など美容の効果
- ・表情筋を動かして誤嚥(ごえん)予防、
いびき予防、くいしばり軽減、睡眠の質向上
- ・ヨガレッスンと組み合わせて自律神経の調整効果

心身共に健やかに穏やかに過ごせる
身体に整えます！



お問い合わせ

三橋総合公園 管理事務所

さいたま市西区三橋5-190 TEL.048-623-0505

