



# 健康ヨガ教室



## 日程

令和8年10月5日（月）～

令和9年3月29日（月）

※10/12・11/23・12/28・1/4・11・3/22を除く全20回

## 時間

①13:00～14:00

②14:15～15:15

③15:30～16:30

参加費

12,000円

## 場所

三橋総合公園 健康相談室

## 対象者

市内在住・在勤・在学で18歳以上の方

## 定員

20名（応募多数の場合は抽選）

## 申し込み 方法

9月1日（火）～9月10日（木）までに  
FAX、協会応募フォームより応募下さい。

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希望する時間（①～③から1つ選択）

ヨガ教室のレベル

（5段階評価）

運動量★★

柔軟性★★★

リラックス★★★★

※結果は当選者のみご連絡します

## 問い合わせ

TEL 048-623-0505

FAX 048-623-1313



初心者でもできる  
運動強度の  
低いヨガです

公益財団法人 さいたま市公園緑地協会 三橋総合公園

※個人情報の取扱いについて 教室・講座等の事業（以下、「事業」という）の申し込みに係る個人情報は、次の目的以外に利用いたしません。・お申込みいただいた事業の円滑な運営のため・当協会事業の開催情報のお知らせのため・当協会事業の企画立案の参考とするため 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次のアドレスからご確認いただけます。

<https://www.sgp.or.jp/policy#ttl-privacy>