

体の機能 改善ヨガ教室

三橋で開催している
ヨガ教室の中では
最も高いです

日程

令和8年10月14日（水）～

令和9年3月10日（水）

※12/30・1/6を除く全20回

①13:00～14:00

時間

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）



※結果は当選者のみご連絡します

ヨガ教室のレベル

（5段階評価）

運動量★★★★

柔軟性★★★

リラックス★★★

・体の歪みや不調を改善して
体幹を高めます

・膝や腰、肩の痛みや不調の改善を
して健康な体づくり

腰痛・肩こりに悩まれている方
筋力の衰えを感じている方
におすすめのヨガです

問い合わせ

TEL 048-623-0505

FAX 048-623-1313



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>