

ヨガのポーズをとりながら、  
気持ちよく、体を動かし、心と体のバランスを整えましょう。

# ヨガ教室

～バランスの良い身体づくりのための簡単ヨガ～

事前申込制  
10月17日(金)  
申込締切！

日 時:10月23日から11月20日 10時～11時  
毎週木曜日(全5回)

場 所:浦和駒場スタジアム 室内

費 用:4,000円

対 象:市内在住、在勤の15歳以上の方

定 員:20名(事前申込制、応募者多数の場合は抽選。)

申 込:下記のQRコードより申込お願いします。

持ち物:動きやすい服装、タオル、飲み物

  
ご参加が決定した方には10月20日までに  
参加の可否と参加費のお支払い方法をお知らせします。  
必ずメールの確認をお願いします。



主 催 公益財団法人さいたま市スポーツ協会  
問合せ NPO法人浦和スポーツクラブ  
TEL 048-887-7140 info@urawasc.org

