

屋外の広々した芝の上でリラックスしませんか

パークヨガ教室

事前申込不要
当日先着順！



日時: 5月21日(木)、28日(木) 10時~11時

場所: 八王子スポーツ施設 サッカーグラウンドBコート内

費用: 1回につき1,000円

対象: 市内在住、在勤の15歳以上の方

定員: 各回50名(当日先着順)

※管理事務所で受付します。

※雨天時は中止となります。

持ち物: 動きやすい服装、タオル、飲み物、
ヨガマット(なければバスタオル、
レジャーシート等)



伴 美紀恵 氏

さいたま市周辺でフィットネスインストラクターとして活動中
エアロビクスやパワーヨガ、フィットネス
フラを通して、楽しく体を動かしながら
健康づくりをサポートしています。
笑顔で続けられるレッスンを大切に
しています。

問い合わせ

公益財団法人さいたま市スポーツ協会

TEL 048-851-6250 FAX 048-851-6253 MAIL info@saitacity-sports.or.jp