

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: 9月17日(木)、24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。

※雨天時は屋内実施。先着6名

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