

令和6年度

吉見総合運動公園

# 青空ヨガ教室

広い公園の芝生の上でヨガを体験しませんか？

屋外でのヨガは五感によい刺激を与え、リフレッシュ効果も抜群です。

はじめての方、普段運動をしない方もお気軽にご参加ください。



第1回

10/4 (金)

第2回

10/10 (木)

第3回

11/10 (日)

※悪天候の際は中止になります。※1日のみの申込みも可能です。

- 時間 10:00~11:00 ※9:45に管理事務所に集合
- 会場 吉見総合運動公園 多目的広場(小)又は第2野球場
- 参加費 1回 500円
- 定員 20名(先着順)
- 持ち物 動きやすい服装、タオル、飲み物、ヨガマット(レンタル有)、レジャーシート(ヨガマットを汚したくない方)

講師

高橋 育世 先生

\*全米ヨガアライアンスRYT200取得  
\*日本カイロプラクティック連合会 正会員  
\*ロコモヨガ指導者養成講座修了  
\*マタニティヨガ・産後ヨガ講座修了  
\*スポーツ科目ヨガ非常勤講師  
\*栄養士免許



申込方法

電話、窓口、メールで吉見総合運動公園受付に申し込みください。

①参加者のお名前 ②ご住所 ③お電話番号

TEL: 0493-54-4701 Email: yoshimi-park@nem-shiteikanri.jp



【お申込み】 9月20日(金)から、お電話または窓口、メールで。

## 埼玉県吉見総合運動公園

【管理事務所】TEL:0493-54-4701 住所:埼玉県比企郡吉見町今泉141

<https://www.nem-shiteikanri.jp/shisetsu/yoshimi-park/>