

気分爽やか 一日のスタートに

パークヨガ

ゆっくり呼吸しながらポーズをとることにより、筋肉がほぐれ
リラックス効果が得られます。どなたでもお気軽にご参加ください。



場 所：宮代町総合運動公園アスレチック広場

日 時：5月3日(日)・5月6日(水)

時間 10:30~11:30
雨天中止 (当日9:00に決定)

参加費：¥500 (当日現地にて現金でお支払い下さい)

講師：渡邊しのぶ (日本ヨガインストラクター認定)

申込：申し込み不要です
時間までにアスレチック広場にお越しください



- 動きやすい服装、飲み物、タオル、ヨガマットを持参してください。(ヨガマット貸出有り)
- マットの下の敷物(レジャーシート)は各自持参してください



宮代町総合運動公園

TEL：0480-32-1543

〒345-0836 埼玉県南埼玉郡宮代町大字和戸1834

●営業時間 平日 9:00~21:00
日・祝 9:00~18:00

●休館日 月曜日・年末年始