

# 椅子ヨガ教室

椅子に座ったままできる  
ゆるやかヨガです

主催：(公財)入間市振興公社

日時 ①2/27 (水) ②3/6 (水) ③3/13 (水)

毎週水曜日 全3回

午後1時30分～2時30分

場所 黒須地区体育館

対象 市内在住、在勤・在学の方

内容 椅子を支えに、自分の体力やコンディションに  
合わせ無理なくできるヨガです

定員 先着20人

参加費 1,000円 (全3回分、初回に集金します)

持ち物 室内用運動靴、タオル、飲み物等

※運動できる服装で参加

申込み 2/7 (木)～2/20 (水) 午後5時迄に武道館へ  
電話で申込み

☎ 2965-5551 (入間市武道館)

椅子に座りながら簡単にできるヨガです。ヨガをやってみ  
たいけど難しそう…と思っている方におすすめです！心身  
ともにリフレッシュでき、健康維持に役立ちます(\*^-^\*)

