ヨガ教室

椅子に座ったままできる
ゆるやかヨガを中心にします

主催：（公財）入間市振興公社

日　時　①2/6（火）②2/13（火）③2/20（火）
毎週火曜日　全3回
午後1時30分～3時00分

場　所　入間市市民体育館　多目的室

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**椅子ヨガ**を中心にします

定　員　先着20人

参加費　1、500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　1/5（金）から市民体育館へ電話で申込み
（定員になり次第締め切り）
☎　2962-1125（市民体育館）

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。
シニアの方、大歓迎です！