



# いすを使って行う ヨガ

カラダが硬い...  
と感じますか?

ヨガマットの上、地べたに座ることは  
それだけでも大変かもしれません。

いすを使ったヨガは膝や、腰、手首の負担を軽減して  
『今、できること』ができるヨガです。

ヨガポーズの補助にいすを使い、ヨガポーズを深める為にいすを使います。

毎月  
第1火曜日  
開催

全12回の開催予定!

## ヨガ講師 mie

アメリカ在住時にヨガ講師となり活動を開始。

日本に帰国してからは川越、坂戸、越生などでヨガクラスを開催しています。

講師歴 14年 ハタヨガ、フローヨガ、陰ヨガ、いすヨガなど

様々なヨガクラスで、いつでも誰でもできるヨガの扉を開いています。



日時 **10:00~11:00** 令和7年3月~令和8年3月まで毎月第1火曜日開催予定

定員 15名

持ち物

フェイスタオル・飲み物・動きやすい服装  
・ヨガマット

会場 鳩山町泉井交流体験エリア 交流ホールB  
(埼玉県比企郡鳩山町大字泉井524番地1)

参加費

一回500円

申し込み

鳩山町泉井交流体験エリアまで  
お電話にてお申し込みください。

☎049-298-8899

イベント受付時間：午前9時~午後5時30分 ※毎月第3月曜(祝日の場合は翌平日)休館

主催：鳩山町泉井交流体験エリア 指定管理者