

令和8年

7月7日 (火)

10:00-11:00

いすを使って行う ヨガ教室

※令和9年3月まで
毎月第1火曜日開催予定

身体が硬いと
感じていませんか？



いすを使ったヨガは、膝・腰・手首への負担を軽減しながら、無理なく「今できること」に取り組めるヨガです。
ヨガポーズの補助としていすを使いより安心してポーズを深めていきます。

場 所：鳩山町泉井交流体験エリア
交流ホール

定 員：20人

参加費：一人500円

講 師：mie (みえ先生)

持ち物：ヨガマット・タオル・飲み物・動きやすい服装



申し込み・問い合わせ

鳩山町泉井交流体験エリア事務室までお電話にてお申込みください。

☎049-298-8899 (イベント受付時間：午前9時～午後5時30分 ※休館日を除く)



主催：鳩山町泉井交流体験エリア指定管理者
〒350-0305 埼玉県比企郡鳩山町大字泉井524番地1
TEL:049-298-8899

ホームページ Instagram

