



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
・ブランケット

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

2025

いすを使って行うヨガ スケジュール

25年4月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

25年5月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

25年6月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

25年7月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

25年8月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

25年9月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

25年10月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

25年11月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

25年12月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

26年1月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

26年2月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

26年3月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				