

～狭山稲荷山公園の森林浴で、太りにくいカラダに～

2022「朝ヨガ」を始めませんか

- 4/10(日) 8:30～9:30 am
- 5/ 8(日) 8:30～9:30 am
- 6/12(日) 8:30～9:30 am
- 7/10(日) 8:30～9:30 am
- 9/11(日) 8:30～9:30 am
- 10/ 2(日) 8:30～9:30 am
- **【特別企画】**どなたでもできる椅子ヨガ
10/23(日) 8:30～9:30 am
- 11/20(日) 8:30～9:30 am
- 12/11(日) 8:30～9:30 am



同日 10:30～11:30 彩の森入間公園でも実施いたします。
雨天時は2公園とも彩の森入間公園 大型休憩舎で行います。
※10/23は狭山稲荷山公園のみ実施、雨天中止となります。

◇参加費 ￥500

◇予約制 先着30名様(定員に満たない場合は当日受付可)

◇予約方法 お電話または直接管理事務所までお越しください。
住所、氏名、お電話番号をお知らせください。

◇場 所 狭山稲荷山公園管理事務所近くの芝生広場

◇集合時間 8:15～ 管理事務所にて 参加費をお支払ください。

◇対 象 小学生以上

◇もちもの マスクまたはバンダナ、ビニールシート、フェイスタオル、水、
ヨガマット(なければ、バスタオル2枚)

◇講 師 ノブココ先生



お問い合わせ 狭山稲荷山公園パートナーズ

狭山稲荷山公園管理事務所 TEL04-2955-3228 狭山市稲荷山1-23-1

西武池袋線 稲荷山公園駅 下車徒歩1分

