

～狭山稲荷山公園の森林浴で、太りにくいカラダに～

2023「朝ヨガ」を始めませんか

- 4/ 9(日) 8:30～9:30 am
- 5/14(日) 8:30～9:30 am
- 6/11(日) 8:30～9:30 am
- 7/ 9(日) 8:30～9:30 am
- 9/10(日) 8:30～9:30 am
- 10/15(日) 8:30～9:30 am

【特別企画】どなたでもできる椅子ヨガ

- 10/29(日) 8:30～9:30 am
- 11/19(日) 8:30～9:30 am



※8月、12月はお休みです



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。
※10/29は狭山稲荷山公園のみ実施、雨天中止となります。

◇参加費 ¥700(税込み)

◇予約不要！当日参加OK

- ◇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 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

