

# 椅子ヨガ講座

vol.3

日頃の運動不足を、椅子を使ったヨガで楽しく解消します。体の硬い方や初心者の方も大歓迎♪

**2020年**  
**7月11日(土)**  
**14:00~15:30**  
(受付13:30より)  
**大宮図書館研修室(1階)**

◎対象・定員  
さいたま市在住、在勤優先で  
18歳以上の方20名

◎参加費・・・無料

◎申し込み方法  
大宮図書館HP イベントフォーム  
(下記URL)にて受付

◎申込期間  
7/6(月)午後8時30分締切り  
(申込多数の場合は抽選  
抽選結果は7月8日(水)迄に  
メールにてお知らせ)



講師：渋沢典子

ケンハラクマ300時間特別指導者  
養成コース修了/IYC認定ラジヨ  
ガインストラクター/IHTA認定ヨ  
ガインストラクター/IHTA認定  
フェイシャルヨガインストラク  
ター/IHTA認定チャイルドボデ  
セラピスト1級/ペルビックス  
トレッチインストラクター/栄養士



大宮図書館

〒330-0843  
さいたま市大宮区吉敷町1-124-1  
電話：048-643-3702  
FAX：048-645-0262  
<https://www.omiya-library.jp>



駐輪場・地下駐車場有  
大宮駅東口より徒歩15分  
(駐車場は60分以降有料)

