

待望の椅子ヨガ講座再び！

椅子 ヨガ講座 Vol.2

2020年
2月22日(土)

14:00~15:30
受付開場 13:30より

大宮図書館
1階
研修室AB



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。

●参加費

無料

●対象・定員

さいたま市在住・在勤・在学優先で20名（18歳以上）

●申し込み方法

大宮図書館HPイベントフォーム(下記URL)にてお申込み
<https://www.omiya-library.jp/form>

●申し込み期間

1/1（水）～2/7（金）最終日は午後8時30分迄
定員を超える応募の場合は抽選 結果は2/10（月）迄に メールアドレスにご連絡します

講師：渋谷典子

ケンハラクマ300時間特別指導者
養成コース修了/ IYC認定ラジオ
ガイナストラクター/ IHTA認定ヨ
ガイナストラクター/ 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ィ
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



さいたま市立大宮図書館

Tel : 048-643-3702

住所：さいたま市大宮区吉敷町1-124-1

駐車場・駐輪場有 駐車場60分以降有料

