

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♪

**2021年
3月13日(土)
14:00~15:00**
(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・在学で
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イベント申込みフォーム
(下記URL)にて受付

◎申込期間

2/28(日)午後8時30分締め切り
(申込多数の場合は抽選
抽選結果は3月2日(火)迄に
メールにてお知らせ)



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
オガイストラクター/IHTA認定
ヨガガイストラクター/IHTA認定
フェイシャルヨガガイストラク
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
ストレッチガイストラクター/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)

