

# 椅子に座って行うヨガ

～ヨガを通して運動習慣をつくりませんか！～

参加費無料！！

日時：9月21日（日） 10：00～11：30

10月5日（日） 10：00～11：30

対象：市内在住の成人

内容：膝、股関節を痛めて床にすわりづらい方、身体がかたい方、筋力・体力に自信のない方も安心して参加できるヨガプログラムです。

場所：海洋センター アリーナ

定員：30人（申込順）

持ち物：タオル・飲み物 ※ 動きやすい服装でご参加ください

申込み：8月6日（水）～8月29日（金）まで電話または直接  
海洋センターまで（平日のみ）



♥ 講師 小川 良子先生  
フィットネスインストラクター  
柔道整復師

★ 問合わせ・申込み先：NPO 法人鶴ヶ島市スポーツ協会  
月～金（土日祝を除く）9：00～17：15  
☎：049-277-5199