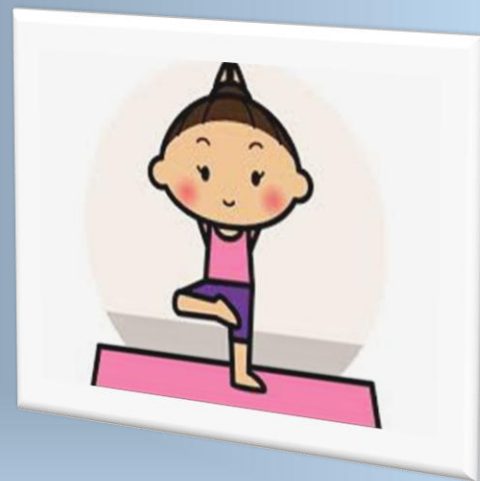


夜ヨガ



深呼吸をしながら、ゆっくりと身体をほぐして心もほぐれてリラックス、リフレッシュ効果を高めます！



開催日：令和8年 8/21・9/4・11（金）

時間：19:30～20:30（受付 19:00～）

場所：唐子地区体育館（東松山市下唐子1169-1）

対象：市内在住・在勤・在学の成人 各回30名（全3回・先着順）

費用：1回 500円（保険代含む）

**持ち物：運動できる服装・飲み物・汗拭きタオル・体育館シューズ
ヨガマット（バスタオル）**

講師：伊藤 育代

（いとう いくよ）

JYIA 日本ヨガインストラクター協会認定
1級資格取得



現在ヨガ、ピラティス、クラシックバレエ講師として、
スポーツクラブや企業イベント等で幅広く活動中。



伊藤育代先生
公式Instagram



その日の疲れはその日
のうちに！夜のヨガで
睡眠の質を高めて疲労
回復しましょう！

申込先・お問合せ 8/5（水）～8/17（月）

公益財団法人東松山文化まちづくり公社

東松山市松葉町1-2-3 東松山市総合会館 1階

Tel 0493-24-6081

fax 0493-24-9909

公社へ直接、または右記QRコードにて ⇒

お申込みください

