

refresh Yoga

リフレッシュヨガ

心と体を整えるひとときを

2026年1月22日（木）

ゆったりとした時間を過ごしませんか？

初心者も楽しめるリラックスヨガ

講師

(公財)新座市スポーツ協会
登録インストラクター 木口 弘子

場所

新座市民会館 和室

時間

① 11:00～12:00
② 13:30～14:30

料金

500円

定員

各回15名
※定員に達し次第終了

持ち物

動きやすい服装、タオル、飲み物
ヨガマット or バスタオル
(畳の上のため気になる方はお持ちください)

2025年

11/14（金）

10:00～ 受付開始



新座市民会館



048-481-1111



新座市野火止1-1-2

※休館日：月曜（祝日の場合は翌平日が休館日）年末年始

主催：新座市民会館（指定管理者：（株）ケイミックスパブリックビジネス）

企画・協力：（公財）新座市スポーツ協会

会館HP

