

岩槻文化公園

初心者でも
大丈夫!!

運動プログラム

エアロビクス

ピラティス

ストレッチヨガ

体力アップ体操

骨盤矯正ストレッチ

健康体操

ボクサエイ

ボクサエアロ

サーキット

利用料
(1回1時間) **2000円**

曜日・時間に合わせてご希望のプログラムに
いつでも・誰でもご参加いただけます。

※お当番・お休み時の連絡・事前予約・登録手続き等、一切なし!

持ち物 … トレーニングウェア/室内専用シューズ/
ヨガマット・エアロビマット等 (マット貸し出し有り)

○開催日・場所・内容等は急遽変更する場合がございます。

※HP又はチラシより予定表を確認できます。(http://www.sgp.or.jp/)



(公財)さいたま市公園緑地協会 岩槻文化公園

お問合せ TEL 048-798-8411

