

月替わりで、楽しく、バランスよく、体カアップ!

# 健康サポートエクササイズ

**5月の集中トレーニング:** 上半身・下半身強化  
有酸素運動

日時・会場 5月9日(月) 13:30~  
5月18日(水) 13:30~  
5月28日(土) 9:30~

研修室

※毎回1時間のエクササイズです

新型コロナウイルス感染防止対策を講じての開催となります。  
また、新型コロナウイルスの影響により、中止や内容を変更する場合があります。

対象 : 運動することに慣れている18歳以上の方

参加費 : 1回 500円

定員 : 毎回20人(申し込み先着順)

申込 : 毎回、当日9時より事務所で受付

持ち物 : トレーニングウェア、室内シューズ、ヨガマット

※ヨガマットをお持ちでない人は、事務所で無料にて貸出しております



感染予防のため、**必ずマスク着用**をしてください

マスク着用のない場合は、参加をお断りする場合があります



公益財団法人さいたま市公園緑地協会  
岩槻文化公園 048-798-8411  
(Fax 048-798-9350)