

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

## 9月の集中トレーニング:

ボクシングの動きで筋力アップ  
健康体操  
ストレッチ

日時・会場	9月5日(月)	13:30~	} 研修室
	9月14日(水)	13:30~	
	9月28日(水)	13:30~	

※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)