

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

11月の集中トレーニング:

エアロビクス健康体操
かんたん筋トシ

日時・会場 11月9日(水) 13:30~ } 研修室
11月30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)