

# 健康サポートエクササイズ

知識豊富なインストラクターが指導する楽しく、バランスよく、体カアップを目指すエクササイズです。1回から気軽に参加できます！

## かんたんエアロビクス

汗をかきたい  
衰えた足腰頭を鍛え  
たい人におすすめ！

日時・会場 4月12日(水) 13:30~ 研修室  
4月26日(水) 13:30~ 研修室

## ボディメイク&ストレッチ

ゆったり運動したい  
体をほぐしたい人に  
おすすめ！

日時・会場 4月19日(水) 13:30~ 和室

※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15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



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)