

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 7月5日(水) 13:30~ 研修室

7月19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 7月12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)