

イスからはじめる優しい健康体操といろいろな器具を使って運動をします

健康体操教室



2026年4月から
新設クラス
水曜10:45~ウエルラウンド

受講生募集中

場 所 : 宮代町総合運動公園 会議室・剣道場・メインアリーナ・トレーニング室
 受講料 : 700円 1回
 2,300円 4回 / 月
 3,300円 8回 / 月
 3,600円 定期券 / 1ヶ月何回でも参加可
 対象 : 18歳以上
 持ち物 : 運動ができる服装、室内履き、タオル、飲料
 定員 : 20名

曜日	時間	コーチ	内容
火曜	10:40~11:40	武井	器具を使って筋トレ + ストレッチ
	13:30~14:15	武井	ウエルラウンド (定員14名 要予約)
水曜	10:40~11:40	大津	体幹トレーニングと全身運動
	10:45~11:30	武井	ウエルラウンド (定員14名 要予約)
	13:30~14:30	武井	器具を使って筋トレ + ストレッチ
木曜	10:40~11:40	武井	球技やラケット競技でレクリエーション
	13:30~14:30	武井	リズム体操で有酸素運動 + 骨盤ストレッチ
金曜	10:40~11:40	大津	体幹トレーニングと全身運動
	13:30~14:30	大津	体幹トレーニングと全身運動
土曜	10:40~11:40	武井	筋トレ × 有酸素運動のサーキットトレーニング

※お申込みの際にご提供いただく個人情報は、厳重に管理いたします。



宮代町総合運動公園
TEL : 0480-32-1543

〒345-0836
埼玉県南埼玉郡宮代町大字和戸1834

●営業時間
平日 / 9:00~21:00
日・祝 / 9:00~18:00

●休館日
月曜 (祝日を除く)
年末年始