

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



**無料体験  
実施中**

## 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： 600円 1回  
 2,000円 4回 / 月  
 3,000円 8回 / 月  
 3,300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-チ	内 容
火曜	10:40~11:40	武井	器具を使って筋トレ + リズム体操
	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
	13:30~14:30	武井	器具を使って筋トレ + リズム体操
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	安倍	骨盤調整・背骨ストレッチ
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	安倍	イスで行う 筋力・バランス力向上運動
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