

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



ウエルラウンド (火曜 13:30~)とは・・・
リズムに合わせて30秒間のステップ運動と
30秒間のマシントレーニングを繰り返すサーキットトレーニングです

受講生募集中

無料体験実施中!

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	コーチ	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7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	足指エクササイズ、ストレッチ、筋トレ
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	柔軟性を高める運動、筋トレ
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が、当グループ主催イベントの案内等を送付する必要がありますので、あしからずご了承ください。



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
日曜・祝日 / 9:00~18:00

●休館日 月曜 (祝日を除く)

年末年始