

# フィットネスヨガ・ リンパ<sup>o</sup>整体体操

平成28年度

受講生募集

■申込期間：

(後期) 9月1日～9月14日

※開館時間中に受講料を持ってお越しください。

●フィットネスヨガ

(後期) 9月～11月の火曜日7回

●リンパ整体体操

(後期) 9月～12月の木曜日7回



埼玉県立武道館(9:00～20:00)

上尾市日の出4丁目1877番地

Tel:048-777-2400

埼玉県マスコット『コバトン』

■JR高崎線上尾駅下車  
徒歩約25分

# 「フィットネスヨガ・リンパ整体体操」受講生募集

- 1 主催 埼玉県立武道館  
Tel:048-777-2400 ホームページ : <http://www.saitama-budoukan.jp/>
- 2 募集定員 (前期・後期共先着順)  
フィットネスヨガ (20名)、リンパ整体体操 (25名)
- 3 開催期間  
後期 : 平成28年9月~11月
- 4 指導者  
「NPO法人スポーツ・サンクチュアリ・川口」、「無痛リンパ整体協会埼玉支部」
- 5 開催日時等

種目	期別	日付	曜日	時間
フィットネス ヨガ	後期	9/27, 10/4, 10/11 10/18, 10/25, 11/15, 11/29	火	10:30 ~ 12:00
リンパ整体 体操	後期	9/29, 10/6, 10/13 10/27, 11/17, 11/24, 12/1	木	13:30 ~ 15:00

※ 初日には開講式を行います。

- 6 持ち物
  - ・フィットネスヨガ  
自由に動ける服装・ヨガマット (バスタオル)・5本指ソックス (普通のソックス)  
水分補給用ペットボトルや水筒
  - ・リンパ整体体操  
自由に動ける服装
- 7 申込方法  
武道館窓口にて直接お申込みください。  
受付期間 後期 : 9月1日~9月14日

## 8 費用

種目	受講料 (保険含む)
フィットネスヨガ	5,800円
リンパ整体体操	2,800円

※申込み後の返金はできません。