

短期教室

回数制

フィットネスヨガ・リンパ整体体操 スポーツウエルネス吹矢・ピラティス教室

受講生募集



フィットネスヨガ	火曜全7回	10:30~12:00	5,800円(保険料込)
----------	-------	-------------	--------------

リンパ整体体操	木曜全7回	13:30~15:00	2,900円(保険料込)
---------	-------	-------------	--------------

スポーツウエルネス 吹矢	水曜全5回	10:00~11:30	2,400円(保険料込)
-----------------	-------	-------------	--------------

ピラティス	水曜全7回	10:30~11:30	2,900円(保険料込)
-------	-------	-------------	--------------

■申込期間:

(前期)4月5日~4月23日

(後期)9月1日~9月19日

※直接受講料を持ってお越しください。(20時まで)

■開催期間:

(前期)5月~7月

(後期)10月~12月 ※日程の詳細は裏面へ



埼玉県立武道館

(※受付9:00~20:00)
上尾市日の出4丁目1877番地
Tel:048-777-24

■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・ スポーツウエルネス吹矢・ピラティス」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（30名）、リンパ整体体操（30名）、スポーツウエルネス吹矢（30名）
ピラティス（30人）
- 3 開催期間
前期：令和2年5月～7月 後期：令和2年10月～12月
- 4 指導者
「NPO法人スポーツ・サンクチュアリ・川口」、「世界リンパ整体協会」、「上尾市スポーツウエルネス吹矢協会」、「サポートまなびすと上尾」から推薦された有資格指導者
- 5 開催日時等 ※初日には開講式を行います。

種目	期別	回数	日付	曜日	時間
フィットネス ヨガ 【場所：第1道場】	前期	7回	5/12, 5/19, 5/26, 6/9, 6/23(第2道場), 6/30, 7/7	火	10:30 ～ 12:00
	後期	7回	10/6, 10/13, 10/20, 10/27, 11/10, 11/24, 12/1		
リンパ整体 体操 【場所：第1道場】	前期	7回	5/14, 5/21, 5/28, 6/11, 6/18(第2道場), 6/25(第2道場), 7/2	木	13:30 ～ 15:00
	後期	7回	10/8, 10/15, 10/22, 10/29, 11/5, 11/12, 11/19		
スポーツ ウエルネス吹矢 【場所：弓道場裏】	前期	5回	6/10, 6/17, 6/24, 7/1, 7/8	水	10:00 ～ 11:30
	後期	5回	10/7, 10/21, 10/28, 11/4, 11/11		
ピラティス 【場所：第1道場】	前期	7回	5/13, 5/20, 5/27, 6/17(第2道場), 6/24(第2道場), 7/1, 7/8	水	10:30 ～ 11:30
	後期	7回	10/7, 10/21, 10/28, 11/4, 11/11, 11/18, 11/25		

- 6 持ち物
○フィットネスヨガ・ピラティス
※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）・タオル・水筒
○リンパ整体体操・スポーツウエルネス吹矢 ※自由に動ける服装・タオル・水筒
- 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 ○前期：4月5日～4月23日 ○後期：9月1日～9月19日

- 8 費用
※申込み後の返金はできません。

種目	受講料（保険含む）
フィットネスヨガ	前期・後期 各5,800円
リンパ整体体操	前期・後期 各2,900円
スポーツウエルネス吹矢	前期・後期 各2,400円
ピラティス	前期・後期 各2,900円