

健康活動  
かるい運動  
友達づくり

令和6年度

# 短期教室

IN武道館

全種目 全7回

運動不足のお悩み解決します

お気軽に

大半の参加者が  
初めての種目で  
気軽に始められる

交友関係

一緒に運動して  
地元で交流の輪を広げられる



お申込みは  
こちらから

全4種目

フィットネス  
ヨガ



5,800円 火曜 10:30~12:00

ピラティス



5,800円 水曜 10:30~12:00

バランス  
ボール



3,190円 水曜 13:30~15:00

骨盤腸整  
ウォーキング



3,190円 金曜 10:30~11:30

埼玉県立武道館

〒362-0032  
埼玉県上尾市日の出4丁目1877

<https://www.saitama-budoukan.jp/>

☎048-777-2400

営業時間

9:00~21:00 (月1回休館日)



# 短期教室 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 <https://www.saitama-budoukan.jp/>
- 2 募集定員 (先着順) ※下記表参照
- 3 開催日時

種目	日付		曜日	時間	受講料 (保険含む)	定員
フィットネス ヨガ	前期	*5月7, 14, 21, 28日 *6月4, *11, 18日 *印は第一道場から第二道場へ場所 が変更となります。	火	10:30 ~ 12:00	5,800円	30人
	後期	10月1, 8, 15, 22, 29日 11月5, 12日				
ピラティス	前期	5月1, 8, 15, 22, 29日 6月5, 12日	水	10:30 ~ 12:00	5,800円	30人
	後期	10月2, 16, 23, 30日 11月6, 13, 20日				
バランス ボール	前期	5月1, 8, 15, 22, 29日 6月5, 12日	水	13:30 ~ 15:00	3,190円	30人
	後期	10月2, 16, 23, 30日 11月6, 13, 20日				
骨盤腸整 ウォーキング	前期	5月10, 17, 24, 31 6月7, 14, 21日	金	10:30 ~ 11:30	3,190円	30人
	後期	10月4, 11, 18, 25日 11月1, 8, 15日				

## 4 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

### ○バランスボール

※自由に動ける服装・タオル・水筒

### ○骨盤腸整ウォーキング

※自由に動ける服装・タオル・水筒・室内履き (運動靴)

## 5 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1日～4月19日

○後期：9月2日～9月21日

## 6 費用 ※申込み後の返金はいたしません。

## 7 その他

○お申込みが10人に満たない場合には、開講いたしません。

○後期の短期教室は、スポーツ総合センターで、継続して実施する予定です。