

健康活動
かるい運動
友達づくり

令和7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

<https://x.gd/T5SS4>

全4種目

フィットネス
ヨガ



ピラティス



5,800円 火曜 10:30~12:00

5,800円 水曜 10:30~12:00

バランス
ボール



骨盤腸整
ウォーキング



3,190円 水曜 13:30~15:00

3,190円 金曜 10:30~11:30

埼玉県立武道館

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

〒362-0032

埼玉県上尾市日の出4丁目1877

☎048-777-2400

営業時間

4~7月 9:00~17:00 (月~土)

8~3月 9:00~21:00 (休館日を除く)



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	保険料	定員
フィットネス ヨガ	前期	5月13, 20, 27日 6月3, 10, 17, 24日	火	10:30 ～ 12:00	5,000円	800円	30人
	後期	*10月7, 14, 21, 28日 11月4, 25日, 12月2日 *印のついている日は、第1道場から 第2道場へ場所が変更となります。					
ピラティス	前期	5月7, 14, 21日 6月4, 11, 18, 7月2日	水	10:30 ～ 12:00	5,000円		30人
	後期	10月1, 8, 15, 22, 29日 11月19, 26日					
バランス ボール	前期	5月7, 14, 21日 6月4, 11, 18日, 7月2日	水	13:30 ～ 15:00	2,390円		30人
	後期	10月8, 15, 22, 29日 11月5, 19, 26日					
骨盤腸整 ウォーキング	前期	5月9, 16, 23, 30日 6月6, 13, 20日	金	10:30 ～ 11:30	2,390円	30人	
	後期	10月3, 17, 24, 31日 11月7, 21, 28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）・タオル・水筒
5本指ソックス（普通のソックス）
- ・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

- ・QRコードから事前申し込みをおこなってください。
- ・受講料は、受付期間内に武道館窓口へ直接お支払いください。

6 受付期間

- ・前期：4月2日～4月20日（※日・祝日は除く）
- ・後期：9月2日～9月20日

7 費用 ※申込み後の返金はいたしません。

8 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。
- ・前期の短期教室は、スポーツ総合センター（多目的室）で実施します。
- ・4～7月の武道館窓口は、月～土、9:00～17:00までとなります。
- ・8～3月の武道館窓口は、休館日を除く、9:00～20:00となります。