

健康活動
かるい運動
友達づくり

令和8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



お申込フォーム



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



3,320円 水曜 13:30~15:00

骨盤腸整
ウォーキング



3,320円 金曜 10:30~11:30

リプロ武道館

〒362-0032 (埼玉県立武道館)
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 (休館日を除く)



HPQR

短期教室受講生募集

- 主催 リプロ武道館（埼玉県立武道館） Tel：048-777-2400
ホームページ <https://www.saitama-budoukan.jp/>
- 募集定員（先着順） ※下記表参照
- 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12、19、26日 6月2、9、23、30日	火	10：30 ～ 12：00	5,000円 （前期 後期別）	800円 （前期 後期別）	30人
	後期	10月6、13、20、27日 11月17、24日 12月1日					
ピラティス	前期	5月13、20、27日 6月3、10、17日 7月1日	水	10：30 ～ 12：00	5,000円 （前期 後期別）		30人
	後期	10月7、14、21、28日 11月18、25日 12月2日					
バランス ボール	前期	5月13、20、27日 6月3、10、17日 7月1日	水	13：30 ～ 15：00	2,520円 （前期 後期別）		30人
	後期	10月7、14、21、28日 11月18、25日 12月2日					
骨盤腸整 ウォーキング	前期	5月22、29日 6月12、26日 7月3、10、17日	金	10：30 ～ 11：30	2,520円 （前期 後期別）	30人	
	後期	10月2、9日 11月13、20、27日 12月4、11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1日（水）～4月19日（日）
- ・後期：9月1日（火）～9月21日（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。