

フィットネスヨガ

ロコモ予防・リンパ整体体操教室

2019年度

受講生募集

■申込期間：

(前期) 4月7日～4月26日

(後期) 9月2日～9月20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：

(前期) 5月～7月の火曜日7回

(後期) 10月～12月の火曜日7回

●ロコモ予防：

(前期) 5月～7月の水曜日7回

(後期) 10月～12月の水曜日7回

●リンパ整体体操：

(前期) 5月～7月の木曜日10回

(後期) 10月～12月の木曜日10回



埼玉県立武道館(9:00～20:00)

埼玉県マスコット『コバトン』

上尾市日の出4丁目1877番地

Tel:048-777-2400

■JR高崎線上尾駅下車
徒歩約25分

「フィットネスヨガ・ロコモ予防・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)、ロコモ予防 (15名)、リンパ整体体操 (20名)
- 3 開催期間
前期: 2019年5月~7月 後期: 2019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」、「公益財団法人埼玉県体育協会」、
「日本リンパ整体体操協会」から推薦された有資格指導者
- 5 開催日時等

種目	期別	回数	日付	曜日	時間
フィットネス ヨガ	前期	7回	5/14, 5/21, 5/28 6/11, 6/25, 7/2, 7/9	火	10:30~ 12:00
	後期	7回	10/1, 10/8, 10/15 10/29, 11/26, 12/3, 12/10		
ロコモ予防	前期	7回	5/8, 5/15, 5/22 5/29, 6/26, 7/3, 7/10	水	10:30~ 11:30
	後期	7回	10/2, 10/9, 10/16, 10/30 11/13, 11/27, 12/4		
リンパ整体 体操	前期	10回	5/9, 5/23, 5/30, 6/6 6/13, 6/20, 6/27, 7/4 7/11, 7/18	木	13:30~ 15:00
	後期	10回	10/3, 10/10, 10/31, 11/7 11/14, 11/21, 11/28, 12/5 12/12, 12/19		

※ 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
 - ・ロコモ予防・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 前期: 4月7日~4月26日 後期: 9月2日~9月20日
- 8 費用

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
ロコモ予防	前期・後期 各2,800円
リンパ整体体操	前期・後期 各3,650円

※申込み後の返金はありません。