

妻沼運動公園

2017

3

あなたに合うレッスンはココにある!

3月の健康レッスン

会場: 体育館会議室 (暖房あり♪)

月曜日 初心者の方も安心して参加できるヨガを
コース 行います。

ゆったりヨガ

3/6、13、20 (全3回)

時 間 10:00~11:00

参加費 1,800円(1回600円)

定 員 15名

講 師 村田幸子 先生



水曜日 基礎代謝が上がり、痩せやすく、しなやかで
コース 引き締まった体を目指します。

ピラティス ~からだの真ん中 エクササイズ~

3/8、15、22 (全3回)

時 間 9:30~10:30

参加費 1,800円(1回600円)

定 員 15名

講 師 木村麻華 先生



金曜日 骨盤を中心に、体のゆがみを整えるスト
コース レッチを行います

骨盤エクササイズ

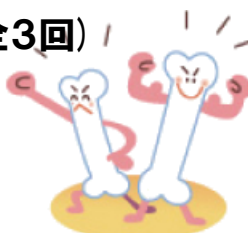
3/10、17、24 (全3回)

時 間 10:00~11:00

参加費 1,800円(1回600円)

定 員 15名

講 師 飯塚智実 先生



水曜日 3/8、15 (全2回)
コース 時間13:30~14:30

金曜日 3/10、24 (全2回)
コース 時間19:30~20:30

ボディ・ビューティ・ケア

音楽に合わせて、**参加費** 各1,200円
姿勢やボディライン**定 員** 各15名 (1回600円)
を整えます。**講 師** COCO(ココ)先生



会場: 妻沼運動公園テニスコート

土曜日 テニス教室

3/4、11、18、25

(全4回) ※予備日3/26

協 力 ウインググローバルテニスアカデミー



未就学児からテニス経験がある方まで参加
いただける教室です。お子様・初心者のかた
はラットの握り方から、経験がある方にはゲー
ムの進め方など、皆様が楽しんでいただける
内容となっております。

※ラケットのない方には、無料レンタルあります。

時 間	コース	対象	定員	料金(税込)
8:30~ 9:15	キッズコース	4歳から未就学児	8名	3,500円(4回分)
9:30~10:50	ジュニアコース①	小学生	10名	5,500円(4回分)
11:00~12:30	成人コース①	初心者・初級	10名	6,000円(4回分)
12:40~14:10	成人コース②	中級者	10名	6,000円(4回分)
14:20~15:40	ジュニアコース②	小学生	10名	5,500円(4回分)

お問合せ・お申込みは

妻沼運動公園

☎048-588-3100

熊谷市飯塚200-1

<http://www.nem-shiteikanri.jp/shisetsu/menuuma/>

妻沼運動公園

2017

4

あなたに合うレッスンはココにある!

月の健康レッスン

会場: 体育館会議室

月曜日 初心者の方も安心して参加できるヨガを行います。

ゆったりヨガ

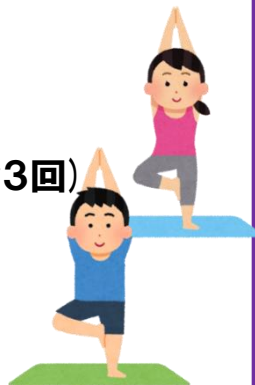
4/10、17、24 (全3回)

時間 10:00~11:00

参加費 1,800円(1回600円)

定員 15名

講師 村田幸子 先生



火曜日 身体のバランスを整えて、ゆがみを改善する有酸素運動です。

バランスボールエクササイズ

4/11、18、25 (全3回)

時間 10:00~11:00

参加費 1,800円(1回600円)

定員 15名

講師 浅見直子 先生



NEW!

水曜日 礎代謝が上がり、痩せやすく、しなやかで引き締まった体を目指します。

ピラティス ~からだの真ん中エクササイズ~

4/12、19、26 (全3回)

時間 9:30~10:30

参加費 1,800円(1回600円)

定員 15名

講師 木村麻華 先生



木曜日 基本から打ち方、ルールを学びラリーやゲームを楽しみます。

バドミントン教室

4/13、20、27 (全3回)

時間 19:00~21:00

参加費 1,800円(1回600円)

定員 15名

講師 栗田富久 先生



NEW!

木曜日 ゆったりとしたハワイアンのリズムで、リラックスしながら全身を動かします。

フラダンス

4/13、20、27 (全3回)

時間 10:00~11:00

参加費 1,800円(1回600円)

定員 15名

講師 岩田麻由 先生



木曜日 スローな動きのトレーニングやストレッチ。脂肪燃焼に役立ちます。

健康ダイエット体操

4/13、20、27 (全3回)

時間 19:30~20:30

参加費 1,800円(1回600円)

定員 15名

講師 岡村早苗 先生



NEW!

金曜日 骨盤を中心に、体のゆがみを整えるストレッチを行います

骨盤エクササイズ

4/14、21、28 (全3回)

時間 10:00~11:00

参加費 1,800円(1回600円)

定員 15名

講師 飯塚智実 先生



水曜日 4/12、26 (全2回)

時間 13:30~14:30

金曜日 4/14、28 (全2回)

時間 19:30~20:30

ボディ・ビューティ・ケア

音楽に合わせて、姿勢やボディラインを整えます。参加費 各1,200円 (1回600円) 定員 各15名 講師 COCO(ココ)先生

