

あなたに合うレッスンはココにある!

2017

会場: 体育館会議室

妻沼運動公園 9・10月の健康レッスン

月曜 ゆったりヨガ

9月 ▶ 11、18、25 (全3回)

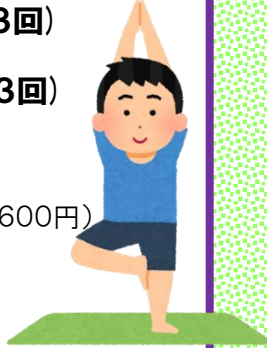
10月 ▶ 16、23、30 (全3回)

時間 10:00~11:00

参加費 各月1,800円(1回600円)

定員 15名

講師 村田 幸子 先生



火曜 バランスボールエクササイズ

9月 ▶ 12、19、26 (全3回)

10月 ▶ 17、24、31 (全3回)

時間 10:00~11:00

参加費 各月1,800円(1回600円)

定員 15名

講師 浅見 直子 先生



木曜 ママヨガと ベビーマッサージ教室

9月 ▶ 7、14、21 (全3回)

10月 ▶ 12、19、26 (全3回)

時間 10:00~11:00

参加費 各月1,800円(1回600円)

定員 15名

講師 浅見 直子先生



木曜 健康ダイエット体操

9月 ▶ 7、14、21 (全3回)

10月 ▶ 12、19、26 (全3回)

時間 19:30~20:30

参加費 各月1,800円(1回600円)

定員 15名

講師 岡村 早苗 先生



木曜 エンジョイウォーキング & ジョギング教室

10月 ▶ 19、26 (全2回)

時間 10:00~11:30

参加費 各月1,500円

定員 15名

講師 小林 均先生(ウォーキング)

山下 義晴先生(ジョギング)



金曜 骨盤エクササイズ

9月 ▶ 8、15、22 (全3回)

10月 ▶ 13、20、27 (全3回)

時間 10:00~11:00

参加費 各月1,800円(1回600円)

定員 15名

講師 飯塚 智実 先生



ボディ・ビューティ・ケア



水曜

9月 ▶ 13、27 (全2回)

10月 ▶ 11、25 (全2回)

時間 11:00~12:00

金曜

9月 ▶ 8、15 (全2回)

10月 ▶ 6、13 (全2回)

時間 19:30~20:30

参加費 各月1,200円
(1回600円)

定員 15名

講師 COCO(ココ)先生



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