

あなたに合うレッスンはココにある!

2019

会場: 体育館会議室

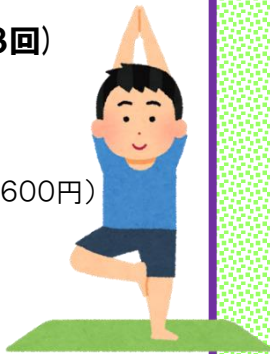
# 妻沼運動公園 2・3月の健康レッスン

## 月曜 ゆったりヨガ

2月 ▶ 4、18、25 (全3回)

3月 ▶ 4、11、18 (全3回)

時間 10:00~11:00  
参加費 各月1,800円(1回600円)  
定員 12名  
講師 村田 幸子 先生



## 火曜 バランスボールエクササイズ

2月 ▶ 12、19、26 (全3回)

3月 ▶ 5、12、19 (全3回)

時間 10:00~11:00  
参加費 各月1,800円(1回600円)  
定員 12名  
講師 浅見 直子 先生



## 水曜 はじめてのやさしいズンバ

2月 ▶ 6、13、20 (全3回)

3月 ▶ 6、13、20 (全3回)

時間 19:30~20:30  
参加費 各月1,800円(1回600円)  
定員 12名  
講師 菅原 和江 先生



## 木曜 健康ダイエット体操

2月 ▶ 7、14、21 (全3回)

3月 ▶ 7、14、21 (全3回)

時間 19:30~20:30  
参加費 各月1,800円(1回600円)  
定員 12名  
講師 岡村 早苗 先生

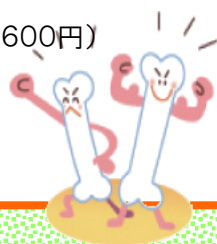


## 金曜 骨盤エクササイズ

2月 ▶ 8、15、22 (全3回)

3月 ▶ 8、15、22 (全3回)

時間 10:00~11:00  
参加費 各月1,800円(1回600円)  
定員 12名  
講師 飯塚 智実 先生



## 骨盤ビューティ・ケア

水曜 2月 ▶ 13、27 (全2回)

3月 ▶ 6、20 (全2回)

時間 11:00~12:00

金曜 2月 ▶ 8、22 (全2回)

3月 ▶ 8、22 (全2回)

時間 19:30~20:30

参加費 各月1,200円(1回600円)  
定員 12名  
講師 COCO(ココ)先生



※講師・インストラクターの方の参加はご遠慮願います。

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