

# ★7月の教室案内

所沢市民武道館 TEL 04-2943-2295

## ◆受付◆

6月10日～7月分予約開始  
(電話予約可)

## ◆対象年齢◆

15歳以上の方(中学生不可)

## ◆準備するもの◆

- 運動の出来る服装
- ヨガマット
- 水分補給用の飲み物



## 月曜日

1回600円

### ●チベット健康体操教室

7/1・8・29(月曜日)

時間/ 10:00～11:50(110分)

定員/ 20名

## 火曜日

1回500円

### ●スロートレーニング教室

7/2・9・23・30(火曜日)

時間/ 10:00～11:00(60分)

定員/ 15名

※準備するものに加えて室内用運動靴が必要  
です。

### ●アロマdeストレッチ教室

7/2・9・23・30(火曜日)

時間/ 11:15～12:15(60分)

定員/ 17名

## 水曜日

1回500円

### ●脂肪燃焼エクササイズ教室

7/3・10・17・24・31(水曜日)

時間/ 10:00～11:00(60分)

定員/ 17名

※準備するものに加えて室内用運動靴  
が必要です。

### ●ピラティス教室

7/10・17・24・31(水曜日)

時間/ 11:30～12:30(60分)

定員/ 20名

★お子様連れの参加もOKです★

## 木曜日

1回600円

### ●リフレッシュヨガ教室

7/4・11・25(木曜日)

時間/ 【午前コース】

10:00～11:50(110分)

【午後コース】

13:15～15:05(110分)

定員/ 20名

※クラス毎1回となります

## 金曜日

1回500円

### ●ピラティス教室

7/5・12・19(金曜日)

時間/ 10:00～11:00(60分)

定員/ 20名

★お子様連れの参加もOKです★

### ●バランスボールヨガ教室

7/5・12・19・26(金曜日)

時間/ 11:15～12:15(60分)

定員/ 17名

※準備するものに加えて室内用運動靴が  
必要です。

初めての方も  
お気軽にご参加下さい

☎ 電話でのお問合せ・ご予約お待ちしております♪

所沢市民武道館 TEL 04-2943-2295