

# 8月の教室案内

所沢市民武道館 TEL 04-2943-2295

## ◆受付◆

7月10日～8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

8/5・26 (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

8/6・13・20・27 (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

8/6・20・27 (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

8/14・21・28 (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

8/14・28 (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

8/1・8・22・29 (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

8/2・9・30 (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

8/2・9・16・23・30 (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。

23日は和室です。  
定員は12名です。  
※和室のため、バランスボールは使用しません。



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