

生涯スポーツ教室

教室名	開催日	対象	時間	参加費	募集人数
ヨガ教室	令和5年1月16日～ 3月27日の月曜日 ※2月20日を除く (全10回)	18歳以上の男女	10:30～11:30	6,500円	20人
ピラティス教室		18歳以上の男女	19:00～20:00	6,500円	20人

ヨガ

腹式呼吸を意識しながら、様々なポーズを取ります。
ポーズをキープすることでストレッチ効果やリラックス効果が得られます。



有名芸能人も

取り組んでいます



ピラティス

インナーマッスルや体幹に意識を向け、
健康的な身体を作りながら鍛えます。

川越運動公園総合体育館

☀ 往復ハガキの記入例

○ 往信（総合体育館あて）

 350-0848 往 信	何も記入しない
川越市下老袋388-1	
川越運動公園総合体育館 「生涯スポーツ教室」係	

○ 返信（申込者あて）

 返 信	□□□-□□□□	教室名
申込者住所		郵便番号
申込者氏名		住所
		氏名（フリガナ）
		年齢
		電話番号
		<u>（必ず連絡が取れる番号）</u>

申込方法

- 往復ハガキにてお申込みください。（1人1教室）
※ 12月18日（日）必着
- 当選された方は、当選ハガキと参加費（6,500円）を持参の上、令和5年1月14日（土）までに総合体育館事務室にて手続きをしてください。（火曜休館日）
※ 川越運動公園総合体育館の年末年始のお休み
令和4年12月27日（火）～令和5年1月4日（水）

◎ 注意事項

- ・ 応募者多数の場合は、抽選となります。
- ・ 重複応募、記載不備は無効とします。
- ・ 消せるボールペンは使用しないでください。
また、テープやシール等を貼らないでください。

※ 定員に達していない教室については、先着順で受付いたします。定員状況については、ホームページでご確認いただくか、総合体育館にお問い合わせください。

※ お預かりした個人情報は、生涯スポーツ教室に関する事務のみに使用します。



川越運動公園総合体育館 (049-224-8765) ※火曜休館日

