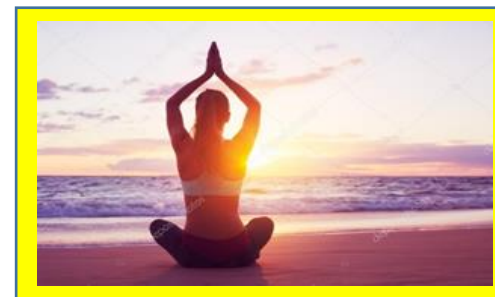


# 生涯スポーツ教室

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9月4日～ 11月27日の月曜日	18歳以上の男女	10:30～11:30	6,500円	20人
ピラティス教室	※9/18・10/9・10/30 は休講日(全10回)	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。



## 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。

8月4日(金)午前10時より  
川越運動公園総合体育館にて  
電話受付(049-224-8765)

【先着順】※火曜休館日

