

# 1月の教室案内

所沢市民武道館 TEL 04-2943-2295

◆受付

12月10日～1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）

## 月曜日

### ●チベット健康体操教室

1/7・28（月曜日）

時間/ 10:00～11:45(105分)

定員/ 20名

### ●脂肪燃焼エクササイズ教室入門

※1月は休講いたします。



## 水曜日

### ●脂肪燃焼エクササイズ教室

1/9・16・23・30（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

1/9・16・23・30（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★



全教室料金/1回**500**円



※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

（ペットボトル・水筒）

全教室料金/1回**500**円

※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

（ペットボトル・水筒）



## 火曜日

### ●スロートレーニング教室

1/8・15・22・29（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

1/8・15・22・29（火曜日）

時間/ 11:15～12:15(60分)

定員/ 17名



## 木曜日

### ●リフレッシュヨガ教室

1/10・17・24・31（木曜日）

時間/ 10:00～11:45(105分)

定員/ 20名



## 金曜日

### ●バランスボールヨガ教室

1/11・18・25（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

