

# 4月の教室案内

所沢市民武道館 TEL 04-2943-2295

- ◆受付  
3月10日～4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  
(ペットボトル・水筒)



## 月曜日

1回600円

- チベット健康体操教室  
4/1・8・22（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  
4/2・9・16・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。

16日は柔道場です。

- アロマdeストレッチ教室  
4/2・9・16・23（火曜日）  
時間/ 11:15～12:15(60分)  
定員/ 17名

16日は和室です。  
定員は12名です。

## 水曜日

1回500円

- 脂肪燃焼エクササイズ教室  
4/3・10・17・24（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  
4/3・10・24（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  
4/4・11・18・25（木曜日）  
時間/ 10:00～11:50(110分)  
13:15～15:05(110分)  
定員/ 20名

## 金曜日

1回500円

- ピラティス教室  
4/5・12・19・26（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★

19日は和室です。  
定員は12名です。

- バランスボールヨガ教室  
4/5・12・19（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。

19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