

# はじめよう！運動習慣

運動って体にいいんだよね。運動しなきゃな。  
でも・・・  
何したらいいんだろう???

毎回、違った運動ができる教室です！！

あなたにピッタリのエクササイズを一緒に見つけましょう♪

## 1回目

- ・インボディ測定
- ・体力測定
- ・ゆっくりプログラム

場所 熊谷さくら運動公園アクアピア

日付 【1期】11/17, 24, 12/1, 8, 15  
【2期】1/19, 26, 2/2, 9, 16

時間 14:00～15:00 (60分)

料金 2,000円 (全5回)

定員 各期5名 (先着順)

申込 お電話または窓口にて

対象 18歳以上で運動制限のない方

## 2回目

ラウンド  
フィットネス



## 3回目



## 4回目

ピラティス



## 5回目

- ・インボディ
- ・体力測定
- ・ザ・サーキット



体を動かすって気持ちいい！  
楽しい😊

↓お気軽にお問い合わせください↓

熊谷さくら運動公園 アクアピア

〒360-0832 熊谷市小島157-1

Tel.048-533-9100

営業時間 9:00～21:00 (第2・4火曜 休館)

