

ほっと一息

ヨガ体験コース

ヨガのポーズをやってみよう

受講料
無料



運動不足が気になるあなたに！

シェイプアップ運動教室



日時

R7.9/5 (金)

9/12(金)

9/26(金)

全て AM9:45～11:30

場所

名細公民館

教室の詳細は裏面をご覧ください。

申込みはこちらへ

川越市健康づくり支援課
(総合保健センター内)

電子申請もできます

TEL:049-229-4120



申込み受付中

R7.8/20(水)締切

対象

1 8 歳以上の川越市民の方

- 💡運動不足が気になる方、運動が苦手な方も安心してご参加いただけます。
- 💡できる限り、3 回参加可能な方。

持ち物

水分補給のための飲み物、フェイスタオル
(必要な方はバスタオルやご自身のヨガマット等)

内容

1 回 目：運動の専門家による講話・実技

(ストレッチ、筋力トレーニング等)

管理栄養士による講話、目標・計画立て

2・3 回目：運動の専門家による講話・実技

(ストレッチ、筋力トレーニング、ウォーキング方法等)

💡自宅でできる筋力トレーニング・ストレッチや
効果的なウォーキングのコツを実践しながら楽しく学べます!

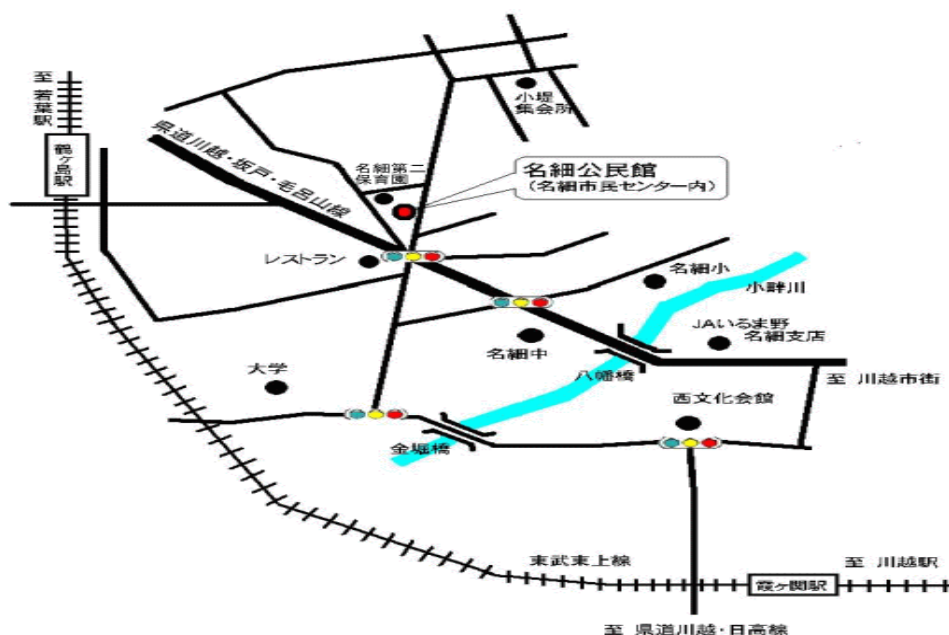
ヨガ体験付き！
ヨガ初心者も安心♡

託児

満 1 歳から就学前のお子様はボランティアによる無料の託児
もあります。お申し込みの際はご相談ください。(定員 5 名)

会場

名細公民館 (川越市小堤 662-1)



みんなで一緒に、楽しく健康に！お待ちしております♪