

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

R7.10/30 (木)

11/ 6 (木)

11/20 (木)

全て PM 1:45～3:30

場所

ウェスタ川越

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

R7.10/15(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♡

会場

ウェスタ川越（川越市新宿町 1-17-17）

※無料駐車場はありませんので、公共交通機関または徒歩、自転車等でお越しください。

- ◇JR 川越線、東武東上線「川越駅」西口より徒歩約5分
- ◇西武新宿線「本川越駅」より徒歩約15分
- ◇「本川越駅」西武バス乗り場 ①番
 - ・新所 02、本 55 系統 「川越駅西口」下車 徒歩約5分
 - ・本 53、本 54 系統 「ウェスタ川越前」下車すぐ
- ◇「本川越駅」西武バス乗り場 ②番
 - ・川越 35、川越 35-1 系統 「ウェスタ川越前」下車すぐ



みんなで一緒に、楽しく健康に！お待ちしております♪