



受講料
無料

シェイプアップ運動教室 in ウェスタ川越

R8. 10/20(火) ,27(火) ,11/10(火)

全てPM 1:45~3:30

※3日間で1コース

運動不足が気になるあなたに！**筋トレ頑張るコース！**

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)
申込み受付中

電子申請できます

TEL:049-229-4120

10/7(水)締切



対象

市内在住の 18 歳以上の方

💡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

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！

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♪