

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

R8.6/15 (月)

6/22 (月)

7/6 (月)

全て PM 1:45~3:30

場所

東部地域ふれあいセンター

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

R8.6/3(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

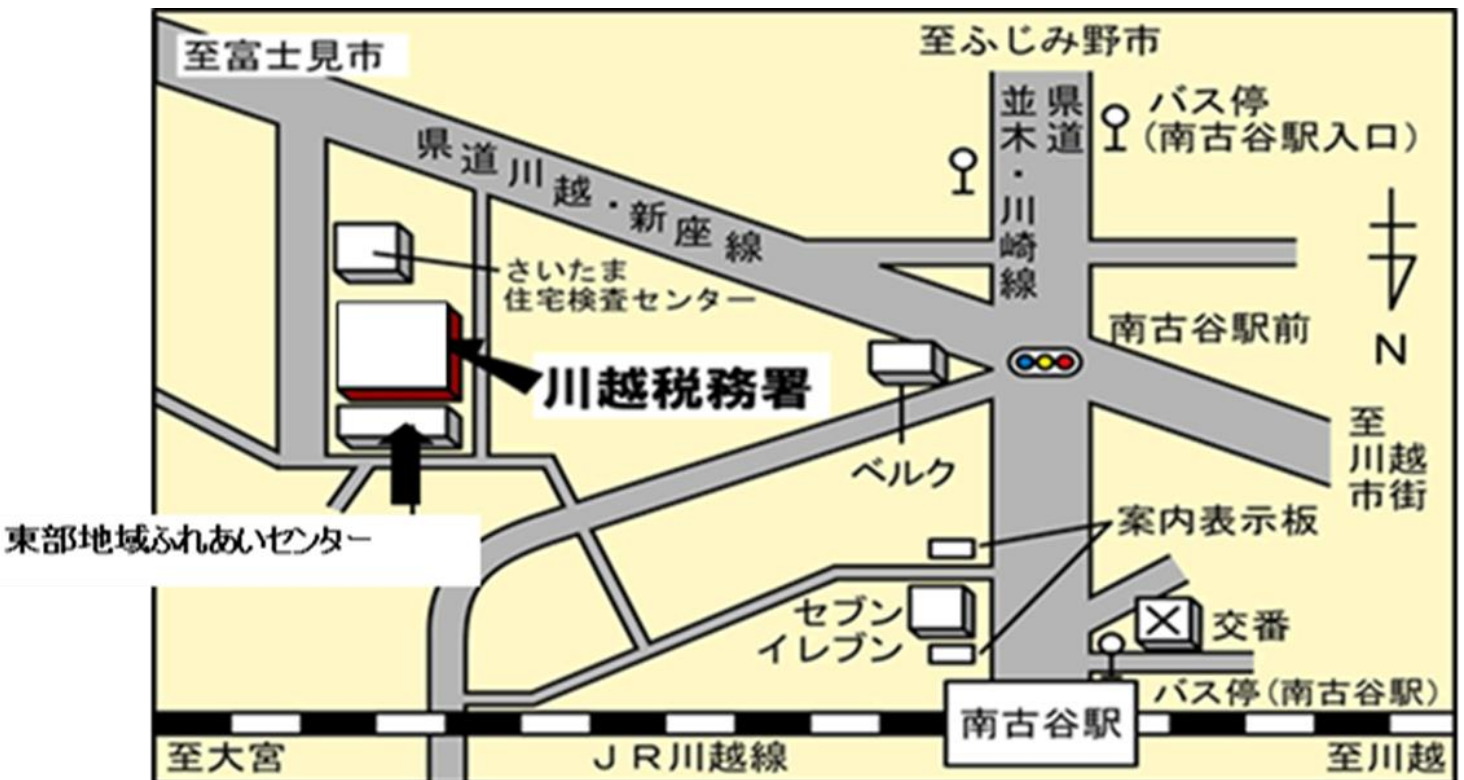
- 1 回目：運動の専門家による講話・実技
(ストレッチ、筋力トレーニング等)
管理栄養士による講話、目標・計画立て
- 2・3回目：運動の専門家による講話・実技
(ストレッチ、筋力トレーニング、ウォーキング方法等)

- 💡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

東部地域ふれあいセンター
(川越市並木 452-1)



みんなで一緒に、楽しく健康に！お待ちしております♪