

# 大宮武道館

# スポーツ教室

# 参加者募集!



新しい習慣始めませんか! ?

短期



## ヨガ減量キャンプ



## RISE UP

6月生募集!  
短期集中!

4回だけ、短期だからできる! 7月からも継続OK  
本格インストラクターが (A) ヒートアップヨガ (30分) + (B) 筋力トレ (10分x2)  
+ (C) 食事コントロール指導の相乗効果で減量実現!

- ◆ 6月の毎週木曜 (7日、14日、21日、28日) 13:10~ 60分
- ◆ 定員: 20歳以上の男女、40名。
- ◆ 参加費: 4回/6,000円 (税込)
- ◆ 持ち物: お飲み物、タオル、室内履き

ぽっちゃりさんも 大歓迎 → 夏に間に合う♡

☆電話受付 5月21日(月) 10時開始!!



インストラクター: Urara



NEW

## フラダンス



7月2日開講・8月からも継続OK

ゆったりとした振り付けで、全身の筋肉を鍛え、インナーマッスルの引き締めにも高い効果があります。  
7月スタートの新クラスです! 初心者の方にも丁寧に指導いたします♪

- ◆ 開催日: 毎週月曜日 (7月2日、9日、23日、30日)
- ◆ 時間: 15:30~ 60分
- ◆ 対象: 18歳以上 定員: 20名
- ◆ 参加費: 1ヶ月 (4回) / 3,200円 (税込)
- ◆ 持ち物: お飲み物 (お持ちの方はパウスカート)

一緒に楽しく踊りましょう!



インストラクター: 宮本

☆電話受付 5月28日(月) 10時開始!!

指定管理者 株式会社サイオー

## さいたま市 大宮武道館

代表 ☎ 048-687-1011

申込専用 ☎ 048-687-0100

〒337-0052 さいたま市見沼区堀崎町12-36 営業時間/9:00~21:00

