

有酸素トレーニング

よりエネルギーな毎日をおくるために有酸素運動をしませんか？

健康診断の結果が気になっていませんか？
最近ちょっとしたことで息が切れるな・・・と感じていませんか？

有酸素運動は脂肪燃焼だけではなく
様々な生活習慣病の原因を予防・改善する効果があります。

シンプルな有酸素運動とストレッチを行います。男性も是非どうぞ。
計6回の短期クラスですので、お気軽にご参加ください。

開催日時：6月22日～7月27日 毎週土曜 6回 10時40分～11時30分

場 所：浦和スポーツクラブ 領家スタジオ（さいたま市浦和区領家 4-5-6 石塚ビル3階）

参加費：3,240円 持ち物：ヨガマット又はバスタオル、飲み物、室内用運動靴

申し込み方法：TEL048-887-7140 まで、お電話でお申込みください。

※希望者の人数がそろえば、土曜日の新規クラスとして開催予定です。

NPO法人 浦和スポーツクラブ

〒330-0072 さいたま市浦和区領家 4-5-6 石塚ビル 2階 TEL 048-887-7140
Fax 048-677-7598 E-mail info@urawasc.org http://urawasc.org



朝ヨガ

平日には時間がとれない

健康が気になっているけど運動の機会がない

そんな方のために土曜日のレッスンをご用意しました。

ヨガが初めての方も体が硬い方も大歓迎です！

心と体をリフレッシュしましょう

新定期クラス スタートします！

開催日時： 土曜日 9時20分 ～ 10時10分

場 所： 浦和スポーツクラブ 領家スタジオ（さいたま市浦和区領家 4-5-6 石塚ビル3階）

月会費：2,484円 持ち物：ヨガマット又はバスタオル、飲み物、動きやすい服装

無料体験が1回できます。Tel048-887-7140までお電話でお気軽にお申込みください。

※ご本人又はご家族が当クラブの会員の場合、土曜クラスに限り 1レッスン 500円で当日参加することもできます。

NPO法人 浦和スポーツクラブ

〒330-0072 さいたま市浦和区領家 4-5-6 石塚ビル 2階 Tel 048-887-7140

Fax 048-677-7598 E-mail info@urawasc.org <http://urawasc.org>