



水曜初心者クラス

&

金曜エンジョイ短期クラス

水曜初心者クラスでは、テニスを初めてやる方でも、コーチが基礎からじっくり丁寧にレッスンします。この春スタートの新クラスです。会員大募集中！お気軽に無料体験をお申し込みください

金曜エンジョイクラスは、楽しく試合が出来るようになることを目標に市立浦和高校のコート限定で4回の短期レッスンを行います。4回終了後、希望者がそろえば定期クラスとして開催予定です

開催日時

水曜 9:30~11:00

8月は夏休み

金曜 9:30~11:00

月会費

3,672円（入会金なし）

6月の予定

水曜 6/5、12、19、26

金曜 6/7、14、21、28

お申し込みは

048-887-7140 まで

お電話ください

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

TEL048-887-7140

FAX048-677-7598

E-mail info@urawasc.org

<http://urawasc.org>

シニア向けプログラムのお誘い

★シニア健康教室

無理のない運動で主に脚の筋肉を貯める貯筋運動をしています。
一人ではなかなか続かない運動も、教室で皆と継続的に行うことで、
いつまでも自分の足で歩ける！を目指します。

日 時：月曜クラス 9時20分～10時50分

水曜クラス 10時00分～11時30分

場 所：本太中学校・駒場体育館(会議室他)

会 費：3,564円/月

講 師：森 晋一郎(管理栄養士・健康運動指導士)



★ノルディックウォーキング

2本のポールを使った簡単な有酸素運動です。下半身だけでなく、
腕・上半身など全身の90%の筋肉を使う全身運動で、楽にウォーキ
ングが出来ます。(ポールの貸出あります)

日 時：毎週木曜日 14時00分～15時30分

場 所：北浦和周辺

会 費：3,024円(税込)/月



★楊名時太極拳

楊名時太極拳はどなたにも出来る健康太極拳です。音楽にのせて深
い呼吸でゆっくりと動き、心と身体がリラックスします。

日 時：土曜日 15時00分～16時30分

場 所：南筈公民館 または 駒場体育館

会 費：2,484円/月

指導者：園原 規文 師範



※どのプログラムも無料体験が1回できますのでご希望の方は
事務局 Tel887-7140へ事前に申し込みをお願いします。