

# 有酸素トレーニング

よりエネルギッシュ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日の毎週土曜日の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