

2025年12月新規スタート！

楽しく健康に！ 今から始めましょう！

シニア有酸素運動教室のご案内

運動不足を感じている方、体力をつけたい方、ダイエットを目指している方へ

無理なく楽しく続けられる有酸素運動のクラスです。複数の専門インストラクターがレッスンを行いますので、バリエーションに富んだ内容となります。

仲間と一緒に楽しく身体を動かし、心身ともにリフレッシュしましょう！

< 教室の詳細 >

場 所：浦和駒場体育館（浦和区駒場 2-5-6） 第1 体育室他

日 時：木曜日 11時10分から12時10分

対 象：60歳以上の男女

月会費：2,860円 入会金はありません

持ち物：室内運動用シューズ、動きやすい服装、タオル、飲み物

無料体験参加が1回できますので、前日までに TEL 048-887-7140（平日9時～16時）へお電話でお申込みください。お申込みをお待ちしています！

12月・1月の予定：12月4日、11日、18日・1月8日、15日、22日、29日

NPO 法人 浦和スポーツクラブ

TEL 048-887-7140（平日9時～16時）
さいたま市浦和区領家 4-5-6 石塚ビル 2階
<http://urawasc.org> E-mail: info@urawasc.org

