

# 生涯スポーツ教室

教室名	開催日	対象	時間	参加費	募集人数
ヨガ教室	令和6年12月16日～ 令和7年3月24日の月曜日 (全10回)	18歳以上の男女	10:30～11:30	6,500円	20人
ピラティス教室	12月30日・1月6日・13日・ 2月17日・24日は除く	18歳以上の男女	19:00～20:00	6,500円	20人

## ヨガ

腹式呼吸を意識しながら、様々なポーズを取ります。  
ポーズをキープすることでストレッチ効果やリラックス  
効果が得られます。



※両教室とも開講最低参加人数 9人



## ピラティス

インナーマッスルや体幹に意識を向け、  
健康的な身体を作りながら鍛えます。

12月2日午前10時から  
川越運動公園総合体育館にて  
電話受付(049-224-8765)  
【先着順】※火曜休館日

