

## 2023年度 健康づくりプログラム予定表

2023/3/7 現在

	市 民 体 育 館					江南体育館
	ゆったりヨガ初心	簡単エアロビクス初心	ゆったりヨガ初級	ゆったりヨガ初心	アクティブヨガ中級	ゆったりヨガ初心
	初めての方	初めての方	経験が少ない方	初めての方	多少経験がある方	初めての方
	火 曜 日	火 曜 日		金 曜 日		火 曜 日
	11:00~11:50	13:30~14:30	14:50~15:40	9:40~10:30	10:50~11:50	11:00~11:50
	柔 道 場	剣 道 場		柔 道 場		第 2 会 議 室
<b>4月</b>	18日 25日	11日 18日 25日		14日 21日 28日		体育館改修工事のため 市民体育館で開催
<b>5月</b> ※	9日 16日 23日 30日	9日 16日 23日 30日		12日 19日 26日		
<b>6月</b>	6日 13日 20日 27日	6日 13日 20日 27日		2日 16日 30日		

※ 5月の火曜日午前中は駐車場の混雑が予想されます。  
 駐車できない場合は河川敷の駐車場にお願いします。

定 員 16人（先着順）、定員に達している場合は参加できません。

持 参 品 室内履き・タオル・水分・ヨガマット（エアロビクスの方もお持ちください。）

費 用 1回 400円

申 込 み 事前の申込みは必要ありません。当日は開始30分前から受付します。  
 開始5分前までに各体育館事務室で受付してください。

主催・連絡先 (公財)熊谷市スポーツ協会（市民体育館） 電話 525-6463