



令和7年度



『のびのび体操教室』



6月7月の教室の参加者を募集します！

『のびのび体操教室』は幅広い年齢層の方が健康のために楽しく運動をする教室です。『さわやか体操教室』に比べ、筋力トレーニングや有酸素運動を多く取り入れます。脂肪燃焼を意識したり、楽しみながら筋力アップを目指したりして、一人一人の目標・目的に合わせて一緒に運動していきましょう！

- ☆対象 どなたでも参加できます（年齢制限はありません）
- ☆時間 **水曜教室** 13:30~14:45
金曜教室 9:30~10:45
- ☆定員 各60名
- ☆場所 新所沢まちづくりセンター 地区体育館
- ☆内容 ストレッチ、とこしゃん体操、筋トシなど
- ☆持ち物 室内用運動靴・水分補給できるもの・汗拭きタオル
バスタオル又はヨガマット
- ☆服装 体温調整ができる動きやすい服装

水曜教室 13:30~14:45	金曜教室 9:30~10:45
開催日（全6回） 6月4日・11日・18日 7月9日・23日・30日	開催日（全6回） 6月6日・13日・20日 7月4日・11日・25日
<ul style="list-style-type: none"> ●体調の悪いときは無理せずに。 ●台風や雪などの行き帰りに危険を伴う悪天候時は休講になることもございます。 ●施設の都合や指導者の急な体調不良の場合は休講になります。ご了承ください。 ●9月以降の教室については決まり次第お知らせいたします。 	

申込み

- ・期間 5/8（木）～5/21（水）
※ 月曜・祝日を除く8:30~17:15
- ・【水曜教室】【金曜教室】どちらか1つでお願いします
- ・『さわやか体操教室』との重複申し込みはできません
- ・公民館窓口にて参加申込書を記入し、下記まで提出してください

問合せ

新所沢まちづくりセンター 公民館コミュニティグループ
電話 04-2924-2955（月曜・祝日を除く8:30~17:15）