

健康体力づくり教室

# よるヨガ



対象：16歳以上の方（中学生の方は不可）

日程：2026年7月1日～9月16日まで  
（8月12・19日を除く）

曜日：水曜日

時間：19：00～20：00

回数：全10回

場所：第1武道場

担当：小中

費用：5,500円(税込)

持ち物：運動できる服装・タオル  
蓋のある水分補給できるもの



※教室開始後のキャンセル返金はできません。また、1年間を通した、通年教室となります。今年度は4期に分けたご入金となります。

新座市民総合体育館

受付時間：9:00～21:00

休館日：毎週月曜日

祝日に当たる場合はその翌日

TEL:048-478-8011

# 健康体力づくり教室

# ZUMBA

- 内容**：ダンス系エクササイズ  
**対象**：16歳以上の方（中学生の方は不可）  
**日程**：2026年7月7日～9月29日まで  
（7月21日・8月11日・9月22日除く）  
**場所**：第1武道場  
**曜日**：火曜日  
**時間**：19:30-20:30  
**回数**：全10回  
**担当**：長澤  
**費用**：5,500円(税込)  
**持ち物**：運動できる服装・汗拭きタオル  
蓋のある水分補給できるもの  
内履き



※教室開始後のキャンセル返金はできません。また、1年間を通した、通年教室となります。  
今年度は4期に分けたご入金となります。

## 新座市民総合体育館

受付時間：9:00～21:00

休館日：毎週月曜日

祝日に当たる場合はその翌日

TEL:048-478-8011