

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10月20日～12月22日まで
（11月3日・11月24日除く）
場所：第1武道場
曜日：火曜日
時間：19:30-20:30
回数：全8回
担当：長澤
費用：4,400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ありません。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

よるヨガ



対象：16歳以上の方（中学生の方は不可）

**日程：2026年10月14日～12月23日まで
（11月4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ありません。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