

平成30年度 公益財団法人さいたま市体育協会

リンパエクササイズ教室

《会場：サイデン化学アリーナ》

趣 旨 体のむくみやたるみの原因となる体液の滞り等を取り除き、ダイエットやストレス解消効果もあるリンパエクササイズ教室を開催します。効果的なセルフマッサージや体操を行うことによって免疫力アップをめざします！

主 催 公益財団法人 さいたま市体育協会

講 師 飯野 博子 氏

期 日 平成30年5月10日・17日・31日・6月7日・14日

(5月24日を除く 毎週木曜日 全5回)

時 間 9時45分～10時45分(受付 9時30分～)

会 場 〒338-0835 さいたま市桜区道場4-3-1
サイデン化学アリーナ(さいたま市記念総合体育館内) 多目的室D

募 集 人 員 30名 (応募者多数の場合は抽選)

参 加 費 4,000円(保険料含む)

携 行 品 運動の出来る服装・室内シューズ・タオル・飲み物 等

申 込 み ハガキ・FAX・Eメールいずれかの方法で、住所・氏名・年齢・電話番号を記入、
「リンパエクササイズ教室 係」と記載し、下記までお申込ください。

締 切 平成30年4月25日(水) (必着)

※申込多数の場合は抽選となります。結果は全員に通知します。



お問い合わせ先・申込みは

公益財団法人 さいたま市体育協会

338-0835 さいたま市桜区道場 4 丁目 3 番 1 号

さいたま市記念総合体育館内

TEL:048-851-6250 FAX:048-851-6253

E-MAIL info@saitamacity-sports.or.jp

URL : <http://www.saitamacity-sports.or.jp>



(教室イメージ)