



(財) さいたま市体育協会 平成23年度 (11月~3月)

# 各種イベント・教室のご案内

当協会では下記の各種イベント・教室を行っています。ぜひご参加下さい!

(平成23年10月27日現在)

題名	期日	会場	料金 (保険料込)	申込締切等	内容
やさしいエアロビクス教室	11/6・22・27 19:00~20:00 (毎週日曜)	記念総合体育館 (多目的室)	2,000円	10月28日(金)	初心者・中高齢者の方を対象に身体に優しいエアロビクス教室を開催し、心身リフレッシュや体脂肪燃焼、体力向上を図ります。
[NEW!] パワーヨガ教室	12/7・14・21 11:00~12:00 (毎週水曜)	記念総合体育館 (多目的室)	2,000円	11月18日(金)	インナーマッスルを刺激し、関節・筋のストレッチを行うプログラム。静的な動作で筋肉に刺激を与えます。
市民早朝スケート教室	12/17(土)・18(日) 7:00~9:00 (2回コース)	沼影アイススケートリンク (沼影市民プール)	3,000円	11月24日(木)	連盟講師による初心者対象の早朝教室。親子でも参加できる教室はスケートリンクを貸切で開催します。
ボクササイズ教室	1/8・15・22 19:00~20:00 (毎週日曜)	記念総合体育館 (多目的室)	2,000円	12月12日(月)	体力増進と基礎代謝の向上、ダイエット効果やストレス発散効果も高いボクササイズ教室を開催する事によって健康増進を図ります。
[NEW!] リンパ体操教室	1/12・19・26 11:00~12:00 (毎週木曜)	大宮体育館 (会議室)	2,000円	12月20日(火)	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体操教室を開催します。
市民スキー・スノーボード教室	平成24年2月9日(木)夜発 ~12日(日)	福島県南郷スキー場 (ホテル南郷泊)	38,000円	平成24年1月9日(月)	連盟講師による滑走技術のレベルアップ講習会。公認バッチテストも開催。

(※各イベントは日程・会場等が変更になる場合もあります。詳しくは下記までお問合せ下さい)

お問合せ・申込は… (財) さいたま市体育協会

〒338-0835 さいたま市桜区道場4-3-1 さいたま市記念総合体育館内

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

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

[info@saitamacity-sports.or.jp](mailto:info@saitamacity-sports.or.jp)

教室等の詳細はホームページでも順次  
ご覧になれます。ぜひご利用下さい!