

パドル健康体操



健康体操で使用するパドル

おしゃもじの形をしたパドルを使っていろいろな動きを楽しんでみませんか。無理なく楽しくリズムに乗って体力づくり、どなたでもできる簡単な健康体操です。

ところ： SSC あすも（見沼区役所裏手）

とき： 4月 9日・23日 5月 14日・28日

6月 11日・25日 7月 9日・23日

じかん： 13:15 ~ 14:45 （1回無料体験出来ます）

参加費： 4~7月（8回）6,048円 受付は随時行っております

服装： 運動の出来る服装

持ち物： 上履き・汗ふきタオル・飲料水 詳細は下記までご連絡下さい

申し込み、問合せ先



NPO 法人さいたまスポーツクラブ

〒337-0053 さいたま市見沼区堀崎町 12-39

TEL 048-689-9235 FAX 048-797-5552

HP : <http://nposaispo.sakura.ne.jp/>



✂

<パドル健康体操教室体験申込書>

申込み日 年 月 日

ふりがな

氏名 生年月日 T・S 年 月 日

大宮区・北区・緑区 その他

住所 さいたま市 見沼区・岩槻区・西区 ()

TEL _____