

★スポーツ推進 Day🏐

日時	平成30年2月19日（月）～24日（土）
場所	新座市民総合体育館
参加費	無料
申込方法	当日申込み
持ち物	動きやすい服装、体育館シューズ 本人確認書又はEVER EVER会員証（新座市在住在勤在学であることの証明ができるもの） ※フィットネスプログラムのみ本人確認があります。
内容	新座市民の方を対象に、卓球やフィットネスプログラムを無料で開催いたします。

★フィットネスプログラム

日程	2/20（火）	2/21（水）		2/22（木）	2/23（金）		2/24（土）	
10：00 ～ 11：00	エアロビクス （エンジョエアロ） 定員40名	エアロビクス （ボディシェイプ） 定員40名	ヨガ （インテグササイズ） 定員60名	エアロビクス （エアロサーキット） 定員40名	ステップ （エンジョイステップ） 定員40名	ヨガ （パワーヨガ） 定員60名	エアロビクス （シンプルエアロ） 定員40名	ヨガ （リフレッシュ ヨガ） 定員60名
11：15 ～ 12：15		ステップ （はじめてステップ） 定員40名						

受付時間 各プログラム開始時間15分前から開始5分までとなります。

※定員はエアロビクス40名、ヨガ60名までとなります。

※開始時間5分を過ぎますと入室できませんのでご了承ください。

参加条件 新座市在住在勤在学の18歳以上の方。

※お子様連れでの参加はできません。

※満10か月から未就学児の保育あり（各コース510円）。事前予約制。定員各日8名

（実施日の2週間前より先着順）

※各プログラム定員になり次第受付は終了となりますのでご注意ください。



★卓球プログラム

上記期間中、午前9時～午後21時まで無料開放いたします。
卓球台は常時8台用意し、先着順で最大1時間のご利用ができます。



詳しくは、（公財）新座市体育協会までお問合せください。

電話 048-482-2002