

無料体験会
5/11、25
(月)

さいたま新都心公園管理事務所

Saitama Shinjuku Park Management Office
埼玉新都心公園 管理 办公室
SAITAMA SHINJUKU KOUEN KANRI SHIYUSO

安心して通える”さいたま新都心公園”が
会場です！

アクティブ親子運動教室



親子でしっかり発汗。遊び感覚のゲーム運動で子どもの
基礎体力を高めながら、脂肪燃焼・代謝アップによる
シェイプアップとストレス発散を同時に実現します

日程：月曜日（毎月2回）※祝日開催なし

時間：17:00～18:00

対象：年長～3年生とその保護者

（親1人とお子様のペア、親1人とお子様2人計3人可）

会費：毎月2回 6,600円（税込）/保護者1名とお子様のペア

お子様1名追加は、会費に2,200円（税込）の追加となります



ボクサシェイプ



音楽に合わせてパンチキック！全身キレイに引き締め&燃焼
抜群プログラムです。体力増進効果やストレス解消をしてい
きましょう。

日程：月曜日（毎月2回）※祝日開催なし

時間：19:00～20:00

対象：18歳以上の方

定員：11名

会費：毎月2回 3,500円/人（税込）



合津先生

【講師プロフィール】

民間フィットネスクラブ、企業健康増進施設で運動指導を担当。高田道場ではプロ格闘家から一般まで指導。フィットネスクラブ支配人や公共運動施設責任者としての運営・マネジメント経験を活かし、運動指導を行っています。

主 催：さいたま新都心公園まちづくりパートナーズ
事務局：一般社団法人さいたまスポーツコミッション

ご予約・各種お問合せ（平日9:00～17:00）



048-762-8476

▶スケジュールや
詳細はHPをご覧ください

