

ここでしかできない、特別体験を。

令和8年度

# スポ文講座

Kumagaya Sports & Culture Park COURSE



事前申込制  
募集人数20名

歌ってうごいて、ととのえる

# うたごえ リズム健康体操



こんな方におすすめ!

- ◆ はじめてでも安心して参加したい方
- ◆ 最近、体を動かす機会が減ってきたと感じる方
- ◆ 歌って動いて、気持ちよくリフレッシュしたい方
- ◆ 無理なく体を動かして、健康を維持したい方



日時

## 7月4日(土) 10:00~12:00

受付9:30~Aグラウンドメイン側エントランス

会場 ラグビー場Aグラウンド  
(メイン側) 3階 VIPラウンジ

講師 (公社)日本フィットネス協会  
公認インストラクター 蓮沼 ふくえ

定員 20名(中学生以上)

受講料 900円(当日現金払)

持ち物 動きやすい服装と運動靴 タオル 飲み物

申込み 6月4日(木)9:00~ 下記【申込み方法】にてお申し込みください(先着順)

【お問合せ】

【申込み方法】

【注意事項】

公益財団法人埼玉県公園緑地協会

熊谷スポーツ文化公園管理事務所



埼玉県熊谷市上川上300  
電話 048-526-2004

予約サイト



申込み開始時に予約ページに「予約受付中」が表示され予約が可能になります(メールアドレス必須)

電話

048-526-2004  
(予約受付時間 9:00~17:00)

※1回のお申込みで受付は1名(申込み者本人)まで  
※複数名の場合はいずれの方法も1名ずつでお申込み  
ください(同一のメールアドレスは使用できません)

## ウォーミングアップ

### 筋コンディショニング

適度な筋トレとストレッチで動きやすい体を作りましょう。

## 歌って動く、簡単ダンス・指体操

楽しくリフレッシュしながら、脳の活性化・心肺機能の向上を図ります。

## クールダウン&ミニ講話

筋肉の緊張や興奮を鎮めるストレッチやマッサージをしながら、健康・運動のお話しをします。



熊谷スポーツ文化公園

検索