

令和4年度 運動指導スケジュール

スポーツクラブNAS株式会社トレーナーによる運動指導

【実施内容】

①正しい歩き方 ②ウォーキング前後のストレッチ ③体力をつけるためのかんたんトレーニング

※実施内容は変更する場合がございます。

日程	運動指導の実施時間	会場	住所
令和4年7月8日（金）	10：00～12：00	浦和コミュニティセンター	さいたま市浦和区東高砂町11-1
令和4年8月19日（金）	10：00～12：00	与野本町コミュニティセンター	さいたま市中央区本町東3-5-43