

# 越谷<sup>パーク</sup>PARKエクササイズ

運動の苦手な方や体の硬い方にもお楽しみいただけます♪

令和 6 年

10/6

(日)

自然の中で気持ちよく  
エクササイズをしませんか？  
太極拳・すっきり骨盤体操で心と  
身体をリセット！

※講師はマスク無しで指導いたします。  
※すっきり骨盤体操は、裸足又は靴下で行います。



## ◆会場◆

越谷市立総合体育館前 芝生広場 ※高気温または、雨天時は武道場で実施

## ◆参加費◆

無料 定員20名（先着順）

## ◆時間◆

<太極拳 入門編> 10時～10時45分 / 13時30分～14時15分  
<すっきり骨盤体操> 11時～11時45分 / 14時30分～15時15分  
※各回45分 開始15分前より受付

## ◆持ち物◆

動きやすい服装、飲み物、汗拭きタオル

○ヨガマット（貸出あり） ○レジャーシート（汚れが気になる方）

○印はすっきり骨盤体操ご参加の方

## ◆お問合せ◆

越谷市立総合体育館 Tel048-964-4321