

SAYAMA Wellness Journey
プロトレーナーが教える！

1500P+



100P+



親子でできる！ 本当の体幹トレーニングと 股関節の使い方

体幹を強くして
ブレない体に！



股関節を使って
動きがスムーズに！



体幹を鍛えて
強い体へ！



マイレージ
ポイントプレゼント！

※当日は
スマートフォンを
ご持参ください



開催日
令和8年

10月12日(月・祝)



時間

10:00~12:00(開場 9:45)



会場

狭山市立武道館(狭山市入間川4丁目18番21号)

駐車場あり！



対象

(定員100名)

市内在住の小学生と保護者



参加費

無料



親子で
ご参加を
お待ちしております！

こんな方におすすめ！

- ✓ スポーツがもっと上達したい！
- ✓ 正しい姿勢や体の使い方を身につけたい！
- ✓ けがを予防して、長くスポーツを楽しみたい！



講師：吉田 尚規
パーソナルジムUNGEN代表



お申込み/お問い合わせ

狭山市 健康づくり支援課
TEL: 04-2956-8050
(平日9:00~17:00)



申込期間

9月17日(木)~10月2日(金)

12:00 開始 先着順 ※定員になり次第 受付終了

