

「なかなか運動の時間が取れない…」 そんな方へ

”家事でエクササイズ”オンデマンド講座

参加者募集！

お申込みいただいた方は「対面型」の教室にご参加いただけます！

特別な時間を作らなくても続けられる
「家事でエクササイズ」で、
スタイルアップを目指しましょう！

参加費用は
無料

(※動画はWi-Fi環境下での
ご視聴を推奨)

期 間

令和3年11月15日(月)～令和4年2月14日(月)

定 員

先着 150 名様

申込み期間

令和3年11月1日～定員になり次第終了

登録方法

右のQRコードまたは下記URLから必要事項を入力し、ご登録ください。
URL:<https://passmarket.yahoo.co.jp/event/show/detail/02gcmcxxyxey11.html>



視聴方法

登録いただいた方に、11月15日(月)に視聴用のIDとPWを送付いたします。
それ以降に申込みの方には、申込み日の翌土曜日までに送付いたします。

登録方法

蕨市内在住の 20～64歳 女性 (Web環境をお持ちの方)

講座の ポイント

- ①オンラインなので、いつでもどこでも気軽にできる！
- ②短時間でも効果的な、充実の選べるプログラム
 - ・家事をしながらできる運動(5分～10分)
 - ・ヨガやストレッチなど全21種(15分～30分)
- ③親子で参加可能！お子様の体力アップに♪



※動画の視聴やオンライン教室の参加にかかる
通信料はご自身でご負担ください。



対面型教室

「スタジオでリアルレッスン」または「ご自宅でオンライン参加」と「親子で参加」などスタイルを選べます。
参加者に合わせたポイント紹介や声掛けで、より効果的な対面型の教室をお楽しみいただけます♪

内 容

- ①家事でエクササイズの動画活用ポイント
- ②家事でエクササイズ実践&肩こり解消ストレッチやスタイルアップトレーニング

※コロナ禍でも安心して参加していただけるよう、彩の国「新しい生活様式」安全宣言をしているスポーツクラブルネサンス族で徹底した対策もとを行います。

参加方法はお申込みいただいた方に
ご案内をさせていただきます。



さよなら私のクラマー
とのタイアップ!



© 新川直司・講談社 / さよなら私のクラマー制作委員会

蕨市では、令和3年度スポーツ庁
運動・スポーツ習慣化事業で、
蕨市 × さよなら私のクラマー アクティブプロジェクトに
取り組んでおります。
市民のみなさんが「運動をはじめたい！」
「どんなやり方があるのかな？」と思ったときに
サポートするための「相談窓口」を開設しました！
お気軽にご相談ください！

市民活動推進室

場所 市民活動推進室（蕨市民会館）
1階ロビー 蕨市中央 4-21-29

電話番号 048-433-7745

受付内容 サークル活動をしている
団体をご紹介します。

URL

<http://www.warabishiminnet.org/>



生涯学習スポーツ課

場所 蕨市役所仮庁舎 2階
蕨市北町 2-8-8

電話番号 048-433-7730

受付内容 各競技団体を
ご紹介いたします。

URL

<https://warabicity.com/>



相談内容に合わせて、情報を提供！
必要に応じて紹介をします！
ウォーキング、バレーボール、
サッカー、テニス、など
コミュニティも多数！



効果的な運動の仕方が分からない・・・。続ける自信がない・・・。そんな悩みにフィット！
充実のサポートであなたの運動習慣化をサポートします！

どうやったら良いの？はありません！
効果的なトレーニング方法をご案内！



スタッフが安心サポート

目的や利用方法をイメージされて
いるか伺います。
習慣化するフィットネスライフ
をご提案します。
月1ペースでカウンセリングと測
定を行います。

長くフィットネスライフの道しるべ！



MYルネサンス& カロママプラス（無料アプリ）

MYルネはトレーニングマシンの
使い方解説、レッスンの動画など
あらゆるサービス情報が満載。カ
ロママプラスは運動、食事、睡眠
をAI管理栄養士がアドバイスする
会員限定の無料アプリです。

来れない日はお家でいつでもオンライン！



業界最多級！ オンラインライブストリームが無料

オンラインで繋げて、どこから
でもレッスンに参加できます。
お目覚めの時、おやすみ前に、在
宅ワーク、家事のすき間に気ま
まに参加。

音声コーチが
あなたのトレーニングをサポート！



BeatFit（無料）

音声コーチ無料アプリ。ジムで
も、ランニング中でも、音声コ
ーチがフォームやペースを声かけ
してくれます。
飽きないトレーニングに最適。

スポーツクラブ ルネサンス蕨 24（蕨市 × さよなら私のクラマー アクティブプロジェクト事務局）

お問合せ 048-431-0110

主催：蕨市