

平成30年度 10月・11月・12月の予定

10月から当日、先着順受付となりました!!

手軽に参加できる運動教室

シェイプアップ教室

木曜日

10/4・11・18・25
11/1・8・15・29
12/13・27

エアロビクス・筋力トレーニング・
バランストレーニング・ストレッチ
などを中心に行ないます。

定員40名

やさしいヨーガ

金曜日

10/19・26
11/9・16・30

呼吸法と簡単なポーズで心身の
バランスを整えます。

定員35名

骨盤エクササイズ

金曜日

12/14・21

骨盤を本来あるべき位置に調
整することで、心身のバランス
を整えます。

定員35名



参加費 1回 500円

時間 10:15~11:15

場所 多目的ホール

対象 16歳以上

申込み：当日、先着順受付

※おあしす総合受付にて、9:00~整理券を配布します。

※体調がよくないときは、参加をお控え下さい。

【お問合せ】

吉川市民交流センターおあしす ☎048-984-1888