

2019年度 5月・6月・7月の予定



## 手軽に参加できる運動教室

### ピラティス

木曜日

7/4・11・18・25

呼吸を意識しながら体幹の内側を刺激し、身体の芯を鍛えるエクササイズです。

定員40名

### シェイプアップ教室

木曜日

5/9・16・23・30

6/6・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

5/10・17・31

6/14・21

7/12・19・26

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40名



参加費 1回 500円

時間 10:15~11:15

場所 おあしす多目的ホール

対象 16歳以上



申込み：当日、先着順受付  
(おあしす展示ギャラリー)

※ 受付 9:40~10:15

開場 10:00

※ 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