

平成30年度 **10月の予定**

10月から当日、先着順受付となります!!

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

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

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



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