

平成30年度 12月・1月・2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

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

### 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

### やさしいヨーガ

金曜日

1/4・11・18

2/8・15

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

### 冬スペシャル

### ピラ&シェイプ



木曜日

1/10・17・24・31

2/7・14・21・28

ピラティスとシェイプアップ教室を合わせた、冬のスペシャル教室です。 定員40名



参加費 1回 500円

時間 10:15~11:15

(冬スペシャルは、10:15~11:30)

場所 多目的ホール

対象 16歳以上

申込み：当日、先着順受付

※おあしす展示ギャラリーにて、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