

平成30年度 1月・2月・3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



冬スペシャル
ピラ&シェイフ

木曜日

1 / 10・17・24・31

2 / 7・14・21・28

3 / 7・14・28

ピラティスとシェイフ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

やさしいヨーガ

金曜日

1 / 4・11・18

2 / 8・15

3 / 15・22

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

(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（整理券の配布は行いません）

※おあしす展示ギャラリーにて、9:40~10:15受付
10:00より開場いたします。

※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