

2019年度 3月・4月・5月の予定



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

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

シェイフアップ教室

木曜日

4/4・11・18・25
5/9・16・23・30

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

3/15・22
4/5・12・19・26
5/10・17・31

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
(冬スペシャルは、10:15~11:30)

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