

2019年度 7月・8月・9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  
8/1・8・15  
9/5・12・19

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

### やさしいヨーガ

金曜日

7/12・19・26  
8/9・16  
9/13・20

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

※次回の予定については、9/15  
(日)以降、チラシ・ホームページ  
でお知らせします。



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