

2019年度 1月・2月・3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

1/9・16・23・30
2/6・13
3/5・12・19

ピラティスとシェイフアッフ教室を合わせた、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

1/10・17・24・31
2/14
3/13・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
(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

※次回の予定については、3/16
(月)以降、チラシ・ホームペ
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