

主催：おあしす指定管理者 OIT グループ

視聴覚ライブラリー運動教室

普段おあしすのホールで開催している人気の運動教室を
視聴覚ライブラリー多目的室にて開催いたします。

火曜日 「ピラティス」

時間：13時30分～14時30分

講師：上田 真由美

金曜日 「やさしいヨガ」

時間：10時30分～11時30分

講師：花嶋 薫

7月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31
8月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				
9月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

カレンダー赤⇒ピラティスの日、黄色⇒ヨガの日

<参加費>

500円/1回

<定員>

15名

<受付>

当日の窓口先着順(教室開始時間の15分前から受付開始します。)

<持ち物>

飲み物・汗拭き用タオル・
ヨガマットやバスタオル等

<注意事項>

- ・参加シートの記入をお願いしておりますのでご協力ください。
- ・体調のすぐれない方のご参加はお控えください。

<問い合わせ>

市民交流センターおあしすまで 048-984-1888

<場所> 視聴覚ライブラリー

吉川駅前北口 コアビルの4階 多目的室

※駐車場のご用意はございません。

吉川駅北口徒歩1分

視聴覚ライブラリー

吉川情報サービスセンター

・コア4階 多目的室

