

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。

| 令和4年 1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 | | | | | |
| 令和4年 2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 | | | | | |
| 令和4年 3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 | | |

○ ⇒ ピラティスの日

□ ⇒ ヨガの日

木曜日



「ピラティス」

時間: 10時30分~11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

<参加費>

500円/1回

<定員>

15名

<受付>

当日、視聴覚ライブラリーの1階にて先着順
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。
- ・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 4階 多目的室
吉川駅前北口 コアビル
※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

銀行 スーパー

JA

吉川駅