

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

ボディーコントロール

木曜日 10時15分～11時15分

講師：上田 真由美

ピラティスと日常生活に必要な
筋力トレーニングを融合した
エクササイズです

やさしいヨガ

金曜日 10時15分～11時15分

講師：花嶋 薫

呼吸法と簡単なポーズで
心身のバランスを整えます。

開催日程						
令和4年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						
令和4年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			
令和4年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	

- ⇒ ボディーコントロールの日
- ⇒ やさしいヨガの日

<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。

