

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

## 木曜日 ボディコントロール

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

講師: 上田 真由美 定員: 15名

令和4年9月

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

| 予約日       | 開催日   |
|-----------|-------|
| 8月31日 水 → | 9月1日  |
| 9月6日 火 →  | 9月8日  |
| 9月14日 水 → | 9月15日 |
| 9月20日 火 → | 9月22日 |
| 9月28日 水 → | 9月29日 |

**令和4年9月1日開催分から受付方法を変更いたします**

【開催時間】 10時15分～11時15分

【受付方法】 **電話による事前申込み TEL:048-984-1888**

受付日: **開催前日の水曜日(おあしす休館日と重なった場合は火曜日)**

受付時間: **12時30分～20時00分** ※定員に達し次第、受付終了

【参加費】 500円/1回

【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】・キャンセル待ち受付、当日申込受付は行いません。

・体調がすぐれない場合は、ご参加をお控えください。

・新型コロナウイルス感染対策にご協力をお願いします。

【開催場所】

視聴覚ライブラリー 4階 多目的室  
駐車場のご用意はありません。

【申込み・お問い合わせ】

吉川市民交流センターおあしす  
TEL:048-984-1888

