

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

開催時間：10時15分～11時15分

講師：上田 真由美 定員：15名

開催スケジュール

■=事前受付日 ○=開催日

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

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

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

令和4年9月1日から受付方法を変更しました。

〈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る場合は火曜日)

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〉

市民交流センターおあしす
TEL:048-984-1888

