

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5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	×	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

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

令和5年3月						
日	月	火	水	木	金	土
		2/28	×	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	×	16	17	18
19	20	21	22	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

