

おあしす運動教室 **木**曜日

ボディコントロール

参加費:

500 円/1 回



講師: 上田 真由美

定員: 30 名

開催時間: 10 時 15 分 ~ 11 時 15 分

簡単なエアロビクス、ピラティス、日常生活に必要な筋肉トレーニングを組み合わせ、体力の向上、姿勢の改善維持等を目的に行うエクササイズです。

年齢、運動経験関係なく初めての方でも参加していただけます。

開催スケジュール

■ = 事前受付日 ○ = 開催日

令和5年4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						

令和5年5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5年6月						
日	月	火	水	木	金	土
		5/30	5/31	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	

場所: おあしす多目的ホール

受付: 電話による事前申込み 受付日: 開催日前々日の 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

持物: 飲み物・汗拭きタオル・ヨガマットやバスタオル等

※キャンセル待ち受付、当日申込み受付は行いません。

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。

【お申し込み・お問い合わせ】

吉川市民交流センターおあしす TEL:048-984-1888