

おあしす運動教室 木曜日

# ボディーコントロール

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

簡単なピラティスに、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。年齢や運動経験を問わず、どなたでもご参加いただけます。

## 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5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5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

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。

【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