

おあしす運動教室 **金**曜日

やさしいヨーガ



参加費：
500 円/1 回

講師：花嶋 薫
定員：30 名

開催時間：10 時 15 分～11 時 15 分

呼吸法と簡単なポーズで心と身体のバランスを整えます。

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
				8/31	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：開催日前日の木曜日

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