

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10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11月						
日	月	火	水	木	金	土
		10/31	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		

令和5年12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						

場 所：おあしす多目的ホール 対 象：16 歳以上
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。

おあしすでは、令和5年7月上旬から令和6年3月22日まで長寿命化（中規模）改修工事実施しております。改修工事は通常の施設利用を行いながら施工を進めてまいります。安全性の確保のために、一部制限をかける場合がございますので、予めご了承ください。

【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