

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6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	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

令和6年2月						
日	月	火	水	木	金	土
		1/30		①	2	3
4	5	6	7	⑧	9	10
11	12	13	14	⑮	16	17
18	19	20	21	⑳	23	24
25	26	27	28	㉑		

令和6年3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	⑳	22	23
24	25	26	27	㉑	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