

おあしす運動教室

木曜日



ボディコントロール

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。

講師：上田 真由美

参加費：500円/1回 定員：30名

開催スケジュール

■ = 事前申込日 ○ = 開催日

令和6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6年5月						
日	月	火	水	木	金	土
		4/30	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6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						

開催場所：おあしす多目的ホール

申込方法：開催日前々日の火曜日 12時30分～20時00分に
電話にて事前申し込み ※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