

おあしす運動教室

金曜日



やさしいヨーガ

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。

講師：花嶋 薫

参加費：500円/1回

定員：40名

開催スケジュール

 =事前申込日  =開催日

令和6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6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6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					

開催場所：おあしす多目的ホール

申込方法：開催日前日の木曜日 12時30分～20時00分に
電話にて事前申し込み

定員に達しなかった場合のみ、当日直接申し込み可。

※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