おあしす運動教室　木 曜日

ボディコントロール

開　催：10 時 00 分～11 時 00 分

受　付：　9 時 40 分～おあしす総合受付前

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て、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：秋谷　肖香

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８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８年２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

令和８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	21
22	23	24	25	㉖	27	28
29	30	31				

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

※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