

おあしす運動教室 金曜日

やさしいヨーガ

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

呼吸法とやさしい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

※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