

# 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、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 対象：16歳以上**

### 開催スケジュール

■ = 事前申込日    ○ = 開催日

令和8年4月						
日	月	火	水	木	金	土
		3/31	1	②	3	4
5	6	7	8	⑨	10	11
12	13	14	15	⑬	17	18
19	20	21	22	⑳	24	25
26	27	28	29	⑳		

令和8年5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	28	29	30
31						

令和8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	⑳	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・運動靴

※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