

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

※教室のプログラムの関係上、教室開始5分を過ぎると参加出来なくなりますので、遅れないようお願いします。

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7月						
日	月	火	水	木	金	土
		6/30	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	31	

令和8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8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	⑬	18	19
20	21	22	23	⑳	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