

# 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 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
			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	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

※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