



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10月						
日	月	火	水	木	金	土
		9/29		①	2	3
4	5	6	7	⑧	9	10
11	12	13	14	⑮	16	17
18	19	20	21	⑳	23	24
25	26	27	28	㉑	30	31

令和8年11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	⑰	20	21
22	23	24	25	㉒	27	28
29	30					

令和8年12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	㉒	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・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