

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 1 0 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 1 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					

令和 8 年 1 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	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