

2019年度 9月・10月・11月の予定

# 手軽に参加できる運動教室



## ピラティス

木曜日

9/5・12・19

呼吸を意識しながら体幹の内側を刺激し、身体の芯を鍛えるエクササイズです。

定員40名

## シェイプアップ教室

木曜日

10/3・10・17・24・31  
11/7・14・28

エアロビクス・筋力トレーニング・バランストレーニング・ストレッチなどを中心に行ないます。

定員40名

## やさしいヨーガ

金曜日

9/13・20  
10/11・25  
11/8・15・29

呼吸法と簡単なポーズで心身のバランスを整えます。

定員40名



参加費 1回 500円  
時間 10:15~11:15  
場所 おあしす多目的ホール  
対象 16歳以上

※ 次回の予定については、11/15(金)以降、チラシ・ホームページでお知らせします。



申込み：当日、先着順受付  
(おあしす展示ギャラリー)

※ 受付 9:40~10:15  
開場 10:00

※ 体調がよくないときは、参加をお控え下さい。

【お問合せ】

吉川市民交流センターおあしす  
☎048-984-1888