

2019年度 11月・12月・1月の予定

手軽に参加できる運動教室



シェイプアップ教室

木曜日

11/7・14・28
12/12・19・26

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

冬スペシャル ピラ&シェイプ

木曜日

1/9・16・23・30

ピラティスとシェイプアップ教室
を合わせた、冬のスペシャル教室
です。

定員40名

やさしいヨーガ

金曜日

11/8・15・29
12/6・20・27
1/10・17・24・31

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
(冬スペシャルは、10:15~11:30)
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、1/16
(木)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