

主催：おあしす指定管理者 OIT グループ

視聴覚ライブラリー運動教室

普段おあしすのホールで開催している人気の運動教室を
視聴覚ライブラリー多目的室にて開催いたします。

令和4年 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	31					
令和4年 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					
令和4年 3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		

○ ⇒ ピラティスの日

□ ⇒ ヨガの日

木曜日



「ピラティス」

時間：10時30分～11時30分

講師：上田 真由美

金曜日



「やさしいヨガ」

時間：10時30分～11時30分

講師：花嶋 薫

<参加費>

500円/1回

<定員>

15名

<受付>

当日、視聴覚ライブラリーの1階にて先着順
教室開始時間の15分前から受付開始します。

<持ち物>

飲み物・汗拭き用タオル・ヨガマットやバスタオル等

<注意事項>

- ・参加シートの記入をお願いしております。
- ・体調のすぐれない方のご参加はお控えください。

<問い合わせ>

市民交流センターおあしすまで 048-984-1888

<場所>

視聴覚ライブラリー 4階 多目的室
吉川駅前北口 コアビル
※駐車場のご用意はございません。

吉川駅北口徒歩1分

視聴覚ライブラリー

吉川情報サービスセンター
・コア4階 多目的室

銀行 スーパー

JA

吉川駅