

# おあしす運動教室

## 木曜日



# ボディコントロール

**開催時間：10時15分～11時15分**

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：上田 真由美**

**参加費：500円/1回 定員：30名**

### 開催スケジュール

■ = 事前申込日 ○ = 開催日

| 令和6年7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6年8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6年9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 |    |    |    |    |    |

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・ヨガマットやバスタオル等

※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