

# おあしす運動教室

## 金曜日



# やさしいヨーガ

開催時間：10時15分～11時15分

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※12/13・20(金)は30名

12/13・20(金)は、会場を **フィットネスルーム** に変更し、開催いたします。



=事前申込日



=開催日



=フィットネスルーム

### 開催スケジュール

令和6年10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11月						
日	月	火	水	木	金	土
				10/31	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6年12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

※12/13・20(金)は、おあしす2階 **フィットネスルーム**

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