

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※1/24・2/7・2/14(金)は30名

1/24・2/7・2/14(金)は、**フィットネスルーム**で、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7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7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7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					

開催場所：おあしす多目的ホール

※1/24・2/7・2/14(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