

前期



# なみきとこしゃんくらぶ

申し込み制  
です!



所沢市のオリジナル体操・とこしゃん体操と一緒に体験しませんか? 軽やかな音楽と共に約10分の誰でも気軽に行える体操です。

所沢市教育委員会認定指導員の指導で、ストレッチ・レクリエーションも交えます。楽しく運動していい汗をかきましょう!

日時	4月23日	5月14日・28日
	6月11日・25日	7月9日・23日
	8月27日	9月10日・24日
	10:00~11:30	第2・4水曜
		(4月・8月は第4水曜のみ)

場所 並木まちづくりセンター 多目的ホール

対象 一般(市内在住・在勤)

費用 無料

持ち物 マット、タオル、室内履き、運動の出来る服装、飲み物

定員 50人(市内在住・在勤・在学の方) ※応募者多数の場合抽選

申込み 4月3日(木)~11日(金) 9:00~17:00

窓口または電話での申込。 ※月曜日を除く

並木まちづくりセンター 並木8-3

04-2998-5911

※ 駐車場に限りがありますので、車でのご来館は出来るだけご遠慮ください。