

～ 仲間と楽しくからだを動かしましょう！ ～

いきいきスマイル体操教室[金曜]

☆対象☆ 所沢市在住・在勤の方

☆時間☆ 午前9:30から11:00

☆場所☆ 柳瀬まちづくりセンター・柳瀬地区体育館



日程

4月 (4日祝休み)・(11日祝休み)・ 18日・ 25日・

5月 2日・ ※① 9日・ ※② 16日・ 23日・ 30日・

6月 6日・ 13日・ 20日・ 27日・

7月 4日・ 11日・ 18日・ ~~25日~~ 中止

8月はお休みになります。9月以降の予定表は7月中旬に配布します

(15回)

※①
※②

5月9日・5月16日の両日は、晴れましたら、新緑の季節♪亀ヶ谷公園内で体操を予定しています♪集合は9:30柳瀬まちづくりセンター。公園に直接行く人は9:45に集合ください。運動靴で来て下さい。公園で開催の場合はヨガマットやボールは使いません。雨の場合は・・・体育館で行います。判断が付きにくい天候の場合は9:00に最終判断致します。各自確認のお電話をお願いします。

持ち物

室内用運動靴・水分補給できるもの・汗拭きタオル・

大きめのバスタオル又はヨガマット(ストレッチ時に使います)

やわらかいボール・

- ・体調の悪いときは無理をせずにお休みしましょう。
- ・台風や雪など行き帰りに危険を伴う悪天候時はお休みしましょう。
(悪天候時は中止になる場合があります。判断に迷う場合は各自お電話で確認ください)
- ・まちづくりセンターの事情、または、指導者の急な体調不良の場合は、中止になります。ご了承ください。

◆◆◆ 柳瀬まちづくりセンター 04-2944-2113 ◆◆◆