

～ 仲間と楽しくからだを動かしましょう！ ～

イスに座っての体操教室[水曜]

☆対象☆ 所沢市在住・在勤の方

☆時間☆ 9:30から11:00

☆場所☆ 柳瀬まちづくりセンター・ホール



日程

4月 17日・24日

5月 1日・8日・15日・(22日休み)・29日

6月 5日・12日・19日・(26日休み)

7月 3日・10日・17日・24日・(31日休み)

8月 8月はお休みです (13回)

9月以降の予定表は後日お渡しします

持ち物 室内用運動靴・水分補給できるもの・汗拭きタオル・
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 ◆◆◆