

～ 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

9月 4日・ 11日・ 18日・ 25日・

10月 2日・ 9日・ 16日・ (23日休み)・ 30日・

11月 6日・ 13日・ 20日・ 27日・

12月 4日・ 11日・ 18日・ (25日休み)・

1月以降の予定表は後日お渡しします

(15回)

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 ◆◆◆