

～ 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

9月 6日・13日・20日・27日・

10月 4日・11日・18日・25日・

11月^{※①} 1日・^{※②} 8日・15日・22日・29日・

12月 6日・13日・20日・(27日祝休み)・

1月以降の予定表は後日お渡しします

(16回)

※①
※②

11月1日・11月8日の両日は、晴れましたら、紅葉の季節♪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。判断がつ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 ◆◆◆