

仲間と楽しくからだを動かしましょう！

のびやか17フレッシュ体操教室[火曜]



☆対象☆ 所沢市在住・在勤の方

	☆時間☆	☆場所☆
9月	9:20から11:00	1階 ホール
10月から12月	13:15から15:00	柳瀬地区体育館

日程

9月 2日・ 9日・ 16日・ (23日祝休み)・ 30日・

9月は、9:20～11:00

10月 7日・ 14日・ 21日・ (28日休み)・

11月 ※① 4日・ ※② 11日・ 18日・ 25日・

12月 2日・ 9日・ 16日・ 23日・ (30日休み)・

1月以降の予定表は後日お渡しします。

(15回)

※1月から3月は 15:00～16:30を予定しています

※①

※②

11月4日・11月11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13:15柳瀬まちづくりセンター。公園に直接行く人は13:30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12:00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 ◆◆◆