

前期



なみきとこしゃんくらぶ

申し込み制
です!



所沢市のオリジナル体操・とこしゃん体操と一緒に体験しませんか？軽やかな音楽と共に約10分の誰でも気軽に行える体操です。

所沢市教育委員会認定指導員の指導で、ストレッチ・レクリエーションも交えます。楽しく運動していい汗をかきましょう！

日時 4月27日 5月11日・25日
6月8日・22日 7月13日・27日
8月10日・24日 9月14日・28日

10:00~11:30 (第2・4水曜)

場所 並木まちづくりセンター 多目的ホール

対象 一般(市内在住・在勤)

費用 無料

持ち物 タオル・バスタオル(マット用)

水分補給する物・上履き(運動できる靴)

定員 30名(応募者多数の場合抽選となります)

申込み 4月1日(金)~8日(金) 窓口または電話での申込。

※月曜日を除く

並木まちづくりセンター 並木8-3

04-2998-5911

※駐車場に限りがありますので、車での来館は出来るだけご遠慮ください。