


令和8年度
小手指まちづくりセンター本館開催



元気アツッぽ体操教室



しっかり汗をかきたい方にお勧めです。音楽に合わせて体をたくさん動かします

- 
- 時間** 9:00~10:45
 - 場所** 小手指地区体育館
 - 対象** 所沢市在住・在勤の方
 - 内容** ストレッチ、とこしゃん体操、脳トレーニング、リズム筋力トレーニング
 - 持ち物** 室内履き、飲み物(水分補給用)、スポーツタオル
バスタオル(あればヨガマット)
 - 申込み** 不要です。当日直接会場にお越しください。

開催日ご案内:すべて木曜日

6月	4日	11日	18日	25日	11月	5日	12日	19日	26日
7月	2日	9日	16日	23日	12月	3日	10日	17日	24日
8月	夏休み				1月	14日	21日	28日	
9月	3日	10日	17日	24日	2月	4日	18日	25日	
10月	1日	8日	15日	22日	3月	4日	11日	18日	

※台風などの行き帰りに危険の伴う悪天候は休講になることもございます。

※施設の都合や指導者の急な体調不良の場合は休講になります。ご了承ください。

問合せ 小手指まちづくりセンター本館 ☎2948-1295