



なみきとこしゃんくらぶ

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：毎月第2・4水曜日・午前10時～11時30分

場 所：並木まちづくりセンター 多目的ホール

申込み：不要・直接多目的ホールへお越し下さい

参加費：無料

持ち物：フェイスタオル・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)

問合せ：並木まちづくりセンター ☎2998-5911



* 日 程 *

2020 4月 8日・22日

5月13日・27日

6月10日・24日

7月 8日・22日

8月26日

9月 9日・23日

10月14日・28日

11月11日・25日

12月 9日・23日

主催：並木まちづくりセンター

※ 駐車場に限りがありますので、車でのご来館は出来るだけご遠慮ください。