

～ 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

4月 19日・26日・

5月 (3日祝休み)・10日・<sup>※①</sup>17日・<sup>※②</sup>24日・31日・

6月 7日・14日・21日・28日・

7月 5日・12日・19日・26日・

8月 8月はお休みです

(14回)

9月以降の予定表は後日お渡しします

※①  
※②

5月17日・5月24日の両日は、晴れましたら、新緑の季節♪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 ◆◆◆