

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 60歳以上の方

☆時間☆ 午前9:20から11:00

☆場所☆ 柳瀬まちづくりセンター

柳瀬地区体育館 または 1階ホール



日程

4月 3日 休み ・ 10日 休み ・ 17日 ・ 24日 ・

5月 1日 ・ 8日 休み ・ ※^①15日 ・ ※^②22日 ・ 29日 ・

6月 5日 ・ 12日 ・ 19日 ・ 26日 ・

7月 3日 ・ 10日 ・ 17日 ・ 24日 休み ・ 31日 休み ・

8月はお休みになります。9月以降の予定表は7月中に配布します。

(13回)

※^①
※^②

新緑の季節♪5月15日・5月22日は、晴れましたら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。

[・運動靴で集合下さい ・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・

5本指ソックス (持っている人は履いてきてください)

- ・ 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、中止になる場合がございます。ご了承ください。