

～ 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9:20から11:00

☆場所☆ 柳瀬まちづくりセンター・ホール



日程

1月 (2日祝休み)・ (9日休み)・ 16日・ 23日・ 30日・

2月 6日・ 13日・ 20日・ 27日・

3月 6日・ 13日・

今年度
最終日

(9回)

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 ◆◆◆