

のびやか17フレッシュ体操教室[火曜]

☆ 対象 ☆ 所沢市在住・在勤の方 一般

☆ 時間 ☆ 13:15~15:00 ※季節により変動します

6月・7月 15:15~16:50
9月 9:20~11:00
1月から3月 15:15~16:30



☆ 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 7日 休み ・ 14日 休み ・ 21日 ・ 28日 ・

5月 5日 祝 休み ・ ※^① 12日 ・ ※^② 19日 ・ 26日 ・

6月から 気温が上がることを予測して ホールにて実施 ホールの場合は15:15~

6月 2日 ・ 9日 ・ 16日 ・ 23日 ・ 30日 休み ・

7月 7日 ・ 14日 ・ 21日 ・ 28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 (12回)

※6月から7月は15:15から16:50になります

※9月は9:20から11:00 になります

※1月から3月は15:15から16:30

- ※^① 5月12日・5月19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♪
※^② 集合は13:15柳瀬まちづくりセンター、公園に直接行く人は13:30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。判断が付きにくい天候の場合は12:30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。