

～ 仲間と楽しくからだを動かしましょう！ ～

のびやかリフレッシュ体操教室[火曜]

☆対象☆ 所沢市在住・在勤の方

☆時間☆ 15:00から16:30ころ

☆場所☆ 柳瀬まちづくりセンター・ホール



日程

1月 (6日休み) • **13日・ 20日・ 27日・**

2月 **3日・ 10日・ 17日・ 24日・**

3月 **3日・ 10日・ 17日・**

今年度最終日

1月から3月は 15時から16時30分 になります

(10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休みましょう。
- ・ 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◆◆◆