

令和6年度 小手指公民館分館体操教室



※令和6年度は月2回開催します。

※特に申し込みをする必要はありません。ご都合が良い日時にお越しください。



<からだスッキリ骨盤体操>

時間10:30~12:00

ストレッチを中心に、骨盤の歪みを直し姿勢を良くする運動です。初心者でもOKです。

<ボディメイクレッスン>

時間14:00~15:30

ピラティス・ヨガを取り入れて、体幹を鍛えて美しい姿勢と活動しやすい身体をめざします

開催日 4月12日(金)、26日(金)、 5月10日(金)、22日(水)、
6月 7日(金)、12日(水)、 7月 5日(金)、19日(金)、
8月 夏休み 9月 6日(金)、20日(金)、
10月 2日(水)、16日(水)、11月13日(水)、29日(金)、
12月13日(金)、20日(金)、 1月10日(金)、22日(水)、
2月 7日(金)、12日(水)、 3月 7日(金)、12日(水)、

※ただし、4月26日及び9月6日は {からだスッキリ骨盤体操は休講
ボディメイクレッスンのみ開講

※都合により、変更となる場合があります。

対 象 所沢市在住・在勤の成人

場 所 小手指公民館分館 2階ホール

申 込 み 特に必要ありません

参 加 費 無料

持 ち 物 ヨガマットまたはバスタオル・細長いタオル(ストレッチ用)
汗拭きタオル・飲み物(水分補給用)

※初めて受講される方は、身体状況確認票の記入をお願いします。15分位早めにお越しください。

※4月12日以降に初めて参加される方も、身体状況確認票の記入をお願いします。

問い合わせ 小手指公民館分館 Tel 04-2948-8780

8:30~17:15(月曜・祝日を除く)