

～ 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 (7日休み)・ 14日・ 21日・ 28日・

2月 4日・ (祝11日休み) 18日・ 25日・

3月 (4日休み)・ 11日・ 18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

(8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 ◆◆◆