

令和7年度

小手指まちづくりセンター分館体操教室

<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11日(金)、30日(水)、 5月 9日(金)、16日(金)、
6月 6日(金)、13日(金)、 7月 4日(金)、18日(金)、
8月 夏休み 9月10日(水)、19日(金)、
10月 3日(金)、10日(金)、 11月14日(金)、21日(金)、
12月 3日(水)、19日(金)、 1月 9日(金)、23日(金)、
- 2月13日(金)、25日(水)、 3月 6日(金)、11日(水)、

※都合により、変更・休講となる場合があります。



対象 所沢市内在住・在勤の方

場所 小手指まちづくりセンター分館 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ので、15分位早めにお越しください。

問い合わせ 小手指まちづくりセンター分館

TEL 04-2948-8780 8:30~17:15(月曜・祝日を除く)