

後期



# なみきとこしゃんくらぶ

申し込み制  
です!



所沢市のオリジナル体操・とこしゃん体操と一緒に体験しませんか？軽やかな音楽と共に約10分の誰でも気軽に行える体操です。

所沢市教育委員会認定指導員の指導で、ストレッチ・レクリエーションも交えます。楽しく運動していい汗をかきましょう！

日時 10月 9日・23日 11月13日・27日  
12月11日・25日 1月 8日・22日  
2月12日・26日 3月12日・26日  
10:00~11:30 (第2・4水曜)

場所 並木まちづくりセンター 多目的ホール

対象 一般(市内在住・在勤)

費用 無料

持ち物 マット(バスタオル可)・タオル・上履き  
運動できる服装・飲み物

定員 40名(先着順)

申込み 9月4日(水)~13日(金) 窓口または電話での申込。

9:00~17:00 ※月曜日を除く

並木まちづくりセンター 並木8-3

04-2998-5911

※ 駐車場に限りがありますので、車でのご来館は出来るだけご遠慮ください。