

～ 仲間と楽しくからだを動かしましょう！ ～

## いきいきスマイル体操教室[金曜]

☆対象☆ 所沢市在住・在勤の方

☆時間☆ 午前9:30から11:00

☆場所☆ 柳瀬まちづくりセンター・柳瀬地区体育館



### 日程

1月 (3日祝休み)・ (10日祝休み)・ 17日・ 24日・ (31日祝休み)・

2月 7日・ 14日・ 21日・ 28日・

3月 7日・ 14日・ 21日・

今年度  
最終日

(9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 ◆◆◆