

前期



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	4月24日	5月8日・22日
	6月12日・26日	7月10日・24日
	8月28日	9月11日・25日
	10:00~11:30	第2・4水曜 (4月・8月を除く)

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、タオル、室内履き、運動の出来る服装、飲み物
定員	40人（市内在住・在勤・在学の方）※先着順
申込み	4月3日（水）～12日（金）9:00～17:00 窓口または電話での申込。※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。