



4月の教室案内

- 【月】チベット健康体操教室
- 【月】～呼吸でほぐす～体が硬い人の為のストレッチ教室
- 【月】筋力アップ!!ザ・サーキット教室
- 【火】脳トレ&筋力アップトレーニング教室
- 【火】アロマdeストレッチ教室
- 【水】簡単エアロエクササイズ教室
- 【水】ピラティス教室
- 【木】瞑想と呼吸を意識したヨガ教室(午前、午後)
- 【金】～筋膜リリース～体が硬い人の為のストレッチ教室
- 【金】骨盤調整バランスヨガ教室

《 4月休館日のご案内 》

休館日：4月19日(月)

※毎月第3月曜日が休館日となります

《 拠点回収日のご案内 》

廃食用油：4月03日(土)

単一素材プラスチック：4月10日(土)

《 お願い 》

感染症予防の為、引き続き
マスク着用での入館、手洗い
手指消毒の徹底、使用後の
除菌等ご協力をお願い
致します。

所沢市民武道館



感染症対策を徹底して行っております

アロマdeストレッチ教室



筋力アップ!!ザ・サーキット教室



発行

