

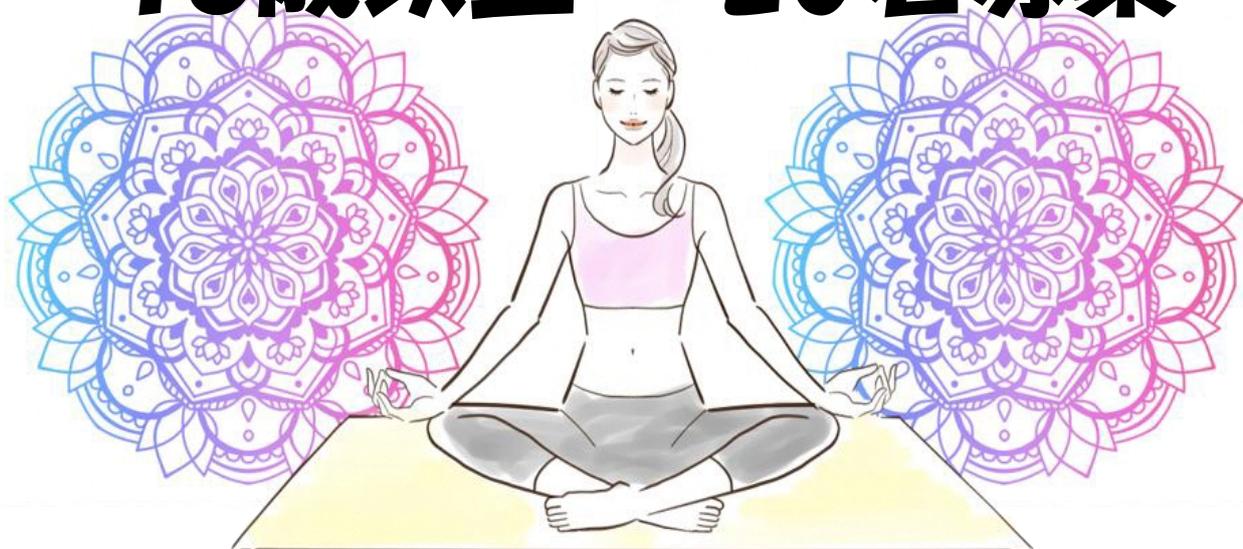
バスタオルで筋膜リリース&ヨガ

4月1日・8日・15日(水)

10:00~12:00

1階 和風学習室

18歳以上 20名募集



講師: DANCE BRIGHT
畑井 佐和子 先生



= 準備するもの =
ヨガマット・バスタオル
動きやすい服装
水分補給用飲料
汗拭きタオル

申込 / お問い合わせ: 西部市民センター

☎ 017(788)2491

できた!



わくわく☆



親子体操教室

～やってみよう! とび箱&鉄棒～

4月18日・25日(土)

13:00～14:00

3階 多目的ホール

6歳までのお子様(未就学児)と

その保護者 15組



講師

WESTキッズ
体操サークル

高橋 肇 先生



=持ち物=

動きやすい服装

水分補給用飲料

汗拭きタオル

内履き

申込/お問い合わせは西部市民センター ☎017(788)2491

できた!



わくわく☆



キッズ体操

エアトランポリンにチャレンジ!

4月18日・25日(土)

14:00~15:00

3階 多目的ホール

小学生 15名



講師

WESTキッズ
体操サークル

高橋 肇 先生



= 持ち物 =

動きやすい服装
水分補給用飲料
汗拭きタオル
内履き

申込/お問い合わせは西部市民センター ☎017(788)2491