



健康スポーツ教室 I  
姿勢矯正と呼吸法でリフレッシュ!

『ピラティス』  
**募集締切**

ピラティスは運動中の呼吸法を大切に  
する健康体操です。  
健康回復・保持・増進を目的に  
楽しめるプログラムです。

10月10日・17日・24日・  
31日・11月7日・14日  
13:30~14:30 毎週火曜日

- 場所 ■ 伊勢原市体育館 2階 柔道場
- 対象 ■ 市内・市外の方問わず 定員30名
- 参加費 ■ 2,500円(全6日間) 初回時にお支払ください  
※欠席の場合は払い戻しはできません  
※ストレッチマットは無料で貸出いたします
- 持ち物 ■ ・運動できる服装 ・タオル  
・室内シューズ(運動靴) ・飲み物
- 申込方法 ■ 9/15(金)より お電話または直接市体育館管理事務所へ
- お問い合わせ ■ 伊勢原市総合運動公園 体育館 管理事務所  
“元気な伊勢原づくり” 共同事業体  
TEL. 0463-92-3536

