



健康スポーツ教室Ⅰ

姿勢矯正と呼吸法で「フレッシュ」!

『ピラティス』

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

2018年

11月9日・16日・23日・30日

12月7日・14日 (全6回)

14:00~15:00 毎週金曜日

- | | |
|----------|---|
| ■ 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回) 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 ・飲み物 |
| ■ 申込方法 | ■ 10/16(火)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 FAX: 0463-92-3777
e-mail: info@genkina-isehara.net |

