

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』



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

6月1日・8日・15日・
22日・29日・7月6日

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日間) 初回時にお支払いください
※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
・室内シューズ(運動靴) ・タオル
・飲み物 |
| ■ 申込方法 | ■ 5/15(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 |

