

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。

2019年

10月17日・24日・31日

11月 7日・14日・21日

13:30~14:30 毎週木曜日

- 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25名
- 参加費 ■ 3,000円(全6回) 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 ・タオル ・飲み物
- 申込方法 ■ 10/1(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

