

健康スポーツ教室 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。

2020年

11月12日・19日・26日

12月 3日・10日・17日

14:00~15:00 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20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。
- 持ち物 ■ ・運動できる服装 ・タオル ・飲み物
- 申込方法等 ■ 10/15(木)よりお電話または直接市体育館管理事務所へ
※入室時に体温を測定させていただきます。また、感染症対策チェックリストの提出が必要です。チェックリストの記載事項にすべてチェックいただけない場合は、参加できません。
※更衣室とシャワー室は当面の間、利用できません。
※ストレッチマットは無料で貸出いたします。

■ お問合せ ■ 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

