



運動に慣れていない方でもできる簡単なストレッチ・筋力トレーニングを行います！

# リフレッシュ体操教室

2022年 8月3日(水)

10:30~11:30

※コロナウイルス感染状況等によって、変更や休止を行う場合がありますので、ご了承ください。

**場 所** 伊勢原市体育館 2階 会議室

**対 象** 市内・市外の方問わず  
定員24名

**参加費** 500円  
参加当日にお支払いください。

**持ち物** ・運動できる服装 ・飲み物  
・ストレッチマット（無料貸し出し有）  
・汗ふきタオル ・フェイスタオル（体操で使用します）

**申込方法** 7/1（金）より  
お電話または直接体育館管理事務所へ

## 利用方法

- ①当日、2階会議室までお越しください。  
参加費をご用意ください。
- ②受付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全てチェックいただけない場合は、参加できません。