



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！

シニア向け体操教室

2022年 10/19・26・11/2

10:30~11:30 毎週水曜日 全3回

※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 柔道場

対 象 市内・市外の方問わず
定員30名

参加費 1,500円(全3回)
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 9/15(木)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階柔道場までお越しください。初回は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。