

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』

募集締切

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

2018年

11月9日・16日・23日・30日

12月7日・14日 (全6回)

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回) 初回時にお支払ください
※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 ■ 10/16(火)よりお電話または直接市体育館管理事務所へ
- 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

