



健康に役立つ呼吸法を  
取り入れながら  
体幹バランスを  
整える運動です。

# ピラティス教室

2021年

11/10・17・24・12/1・8・15

13:30~14:30 毎週水曜日（全6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（高校生以上）  
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、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  
・ストレッチマット（無料貸し出し有）

**申込方法** 10/15（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階武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。

※1F更衣室とシャワー室は、利用人数制限が  
あります。更衣室入口の利用案内をご確認  
ください。（柔道場の更衣室は利用できません）

お問合せ：“元気な伊勢原づくり”共同事業体

伊勢原市総合運動公園 体育館 管理事務所

TEL 0463-92-3536

FAX 0463-92-3777

e-mail [info@genkina-isehara.net](mailto:info@genkina-isehara.net)