



初めての方でも  
経験者でも  
ご参加可能です。  
気持ちよく  
身体を伸ばし  
リフレッシュ！

# ヨガ教室

2021年 **5月**

13日・20日・27日

2021年 **6月**

3日・10日・17日

**10:30~11:30 毎週木曜日（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** 4/15（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。

※更衣室とシャワー室は、当面の間、  
利用できません。