

いつもの教室に参加しませんか？

6月はメンバーと同じ**700円**で体験できます。

教室	日にち	時間	場所
骨盤調整おおた	6月3日、17日	13:15~14:15	大田公民館
リラックスヨガ	6月9日、23日	10:45~11:45	市体育館
入門ヨガ	6月18日、25日	9:30~10:30	市体育館
夜ヨガ	6月9日、23日	19:30~20:30	成瀬コミュニティセンター
エクササイズ	6月10日、24日	10:00~11:00	市体育館
ダイヤビック	6月4日、18日	10:00~11:00	市体育館
水曜NW	6月9日、30日	9:30~11:30	城ノ腰公園周辺
木曜NW	6月10日、24日	9:30~11:30	市体育館周辺

※場所、日程、時間は予約状況により変更になる事があります。

※NW⇒ノルディックウォーキングの略、ノルディックウォーキングは雨天中止



伊勢原・ふれすぽ

☎070-6555-6936

伊勢原・ふれすぽは地域の者がやっている総合型地域スポーツクラブです。

申込開始**5月15日**



Facebook
QRコード

Facebook、インスタなどで教室の風景も見られます。ホームページでは、各教室の内容やスケジュールが確認できます。

どの教室に参加する際も、マスクの着用、検温、手指の消毒にご協力下さい。

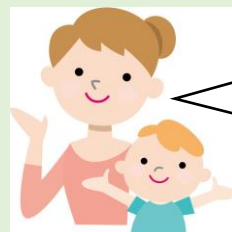
身体リセット & 体幹トレーニング

身体の軸となるコアを意識しておこない、姿勢を整えていきます。ゆっくりとした動きなので、どなたでも身体を動かす事ができます。

日にち：6月4日、18日 金曜日
時間：10:30~11:30
場所：リバティタウン集会所
参加費：1,000円
定員：各回10名（両日参加可）

子連れで ピラティス

6ヶ月～未就園児のお子様と参加できます。もちろん大人だけの参加もOK！ピラティス初心者向けの教室です。
日にち：6月14日、28日 月曜日
時間：9:30~10:30
場所：リバティタウン集会所
参加費：1,000円
定員：各回8名（両日参加可）



子どもと参加できるので安心！
大人も身体を動かしましょう！！

