



復活 バランスボール

バランスボールはただ座るだけではもったいない。

日にち 10月13日(木)
 時間 10:00~11:00
 場所 リバティタウン集会所
 料金 1,000円
 (ボール、保険代等含)
 定員 10名

一日限りの復活教室です。参加してお家のボールでもやってみてください



申込開始
 9月15日 10:00

フレッシュスポーツ月間



生活のパフォーマンスを
 向上させましょう!

筋活

～家でゆったりしっかりトレーニング～

お家でできるトレーニングを座学と実技で学びます。

日にち 10月27日(木)
 時間 9:30~11:00
 場所 リバティタウン集会所
 料金 2,000円
 (ボール、保険等含)
 定員 10名



簡単な動きでも、間違った動かし方をやっているには意味がありません。意識して動かす事で筋肉も活性化します。

お問合せ・申し込みは伊勢原・ふれすぽ 事務局

☎070-6555-6936 / ✉i.fulesupo@gmail.com / LINE @nsr8730u

会場の予約状況やコロナ感染症感染状況等によっては、会場やお時間等の変更・中止になる場合があります。



いつもの教室へ
体験に来ませんか

10月の1か月間、メンバーと同じように、参加費700円で参加できます。



申込開始
9月15日 10:00

教室	会場	時間	時間
夜ヨガ	成瀬 コミュニティ センター	10/12・10/26	19:30~20:30
入門ヨガ	体育館	10/14・10/28	9:30~10:30
パワーヨガ		10/14・10/28	10:45~11:45
ヘルスアップTR	リハビリタウン 伊勢原集会所	10/6・10/20	9:30~10:30
ボディメイクTR		10/6・10/20	10:45~11:45
エクササイズ	市体育館	10/20・10/27	10:00~11:00
水曜NW	東成瀬城ノ腰公園 周辺	10/12・10/26	9:30~11:30
木曜NW	市体育館周辺	10/6・10/20	9:30~11:30

会場の予約状況やコロナ感染症感染状況等によっては、会場やお時間等の変更・中止になる場合があります。

お問合せ・申し込みは伊勢原・ふれすぽ 事務局

☎ 070-6555-6936 / ✉ i.fulesupo@gmail.com / LINE @nsr8730u