

# 伊勢原・ふれすぽ フレッシュスポーツ 月間



地域住民が運営・活動している、  
総合型地域スポーツクラブです。  
育児世代からシニア世代までが  
参加できるスポーツ教室を開催  
しています。  
10月は体験教室を行います。



## いつもの教室へ体験にきませんか？ 参加費 700円

月に2回おこなっている定期教室です。身体を動かしてみたい方  
興味がある方は体験してみませんか？

教室名	日にち	時間	場所
骨盤調整am②	10/12・19(火)	10:45~11:45	小金塚集会所
骨盤調整おおた	10/7・21(木)	13:15~14:15	大田公民館
リラックスヨガ	10/20・27(水)	10:45~11:45	市体育館
入門ヨガ	10/8・22(金)	9:30~10:30	市体育館
夜ヨガ	10/20・27(水)	19:30~20:30	成瀬コミュニティ センター
木曜NW	10/7・14・28(木)	9:30~11:30	市体育館周辺
エクササイズ (子連れ参加OK)	10/14・28(木)	10:00~11:00	市体育館

- ※会場の予約状況により、会場・時間等が変更になる事があります。
- ※公共施設の利用ができなくなった時点で全ての教室は休講となります。
- ※定員制になっています。
- ※NW(ノルディックウォーキング)の専用ポールはレンタル(300円)も有ます。
- ※マットを使用する教室ではマットのレンタル(100円)も有ます。
- ※マスクの着用・手の消毒・教室中の換気にご協力ください。



## お申込は9月15日(水)10:00~ お電話・メール等でお待ちしております

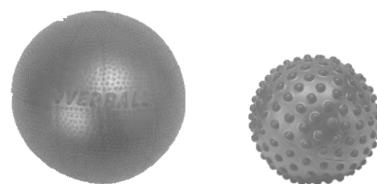
普段の教室の様子を、  
FacebookやInstagramで見  
ることができます。  
#伊勢原・ふれすぽ

お問い合わせ・お申込は伊勢原・ふれすぽ事務局まで

☎070-6555-6936

✉i.fulesupo@gmail.com



# 伊勢原・ふれすぽフレッシュスポーツ月間 10月だけの限定教室！！



ソフトジムニク・触覚ボールを使って行います

## ●筋力アップトレーニング

日にち：10月7日、21日 木曜日 全2回

時間： 9：30～10：30 初めてみよう  筋力トレーニング入門編  
10：45～11：45 極めてみよう  筋力トレーニング応用編

場所：リバティタウン集会所



定員：各回10名

参加費：メンバー 800円(ソフトジムニク・触覚ボール持参時  
ボール1組につき50円引)

一般 1回参加1100円、2回参加2000円

持ち物：水筒・タオル・マット (バスタオル可)



徐々に衰えていく筋肉。トレーニングをお家で一人で行うのは...と思っている方！みんなでやると頑張れちゃいます   
(無理のない程度にですが )  
ソフトジムニクや触覚ボールといったボールを使っておこないます。初心者向け(入門編)と普段運動をされている方(応用編)に分かれていますので、ご自分で選んでお申込下さい。

## ●子連れでピラティス

日にち：10月11日、25日 月曜日

時間：9：30～10：20

場所：リバティタウン集会所

定員：各回8名(両日参加可)

参加費：1000円

持ち物：水筒・タオル

マット (バスタオル可)



ピラティス初心者向けです。  
難しい動きは行いません。日頃あまり運動をされない方、お家時間が多い方、そんな方にリフレッシュしていただければと思います。  
6ヶ月～未就園のお子様と参加できます。  
大人の方だけでも参加OK！

- ※会場の予約状況により、会場・時間等が変更になる事があります。
- ※公共施設の利用ができなくなった時点で全ての教室は休講となります。
- ※マットのレンタル(1000円)も有ます。
- ※マスクの着用・手の消毒・教室中の換気にご協力ください。

みんなで  
スポーツを  
楽しもう！

お申込は9月15日(水)10：00～  
お電話・メール等でお待ちしております

お問い合わせ・お申込は伊勢原・ふれすぽ事務局まで

☎070-6555-6936

✉i.fulesupo@gmail.com