



年の初めにやってみよう！！



筋力アップトレーニング

最近疲れがたまりやすい、そこのあなた👉
日頃より体を動かして、疲れにくい体を作しましょう！

日にち：1月13日、20日、2月3日、17日
木曜日 全4回(毎回内容は少しずつ違います。)

時間：入門編 9：30～10：30
応用編 10：45～11：45

※入門編・・・普段運動されない方、動くことに自信の無い方
応用編・・・体を動かしている方、体を動かすことが好きな方

料金：1回 1,000円
4回 3,600円(初日に全日分いただきます。キャンセル等の返金はできません)
ふれすぽメンバー 1回800円
(触覚ボール、ソフトジムニクボール持参時各50円引)

定員：各回10名

場所：リバティタウン伊勢原集会所 住所 伊勢原市東成瀬4-2
(諸事情により変更になる場合あり)

持ち物：水筒・タオル・マット(なければバスタオル可)

申し込み 12月15日10：00～

伊勢原・ふれすぽ事務局

070-6555-6936 / i.fulesupo@gmail.com



椅子やボールを使います。普段やっている動きも意識して行くと体が目覚めますよ！！