



健康スポーツ教室Ⅱ 弾んで楽しくエクササイズ！ 『バランスボール』

身体のゆがみを改善し、美しい姿勢に！
血行が良くなり肩こりや腰痛の緩和に！
毎回好評のプログラムです。
お気軽にご参加ください！！

11月9日・16日・23日・
30日・12月7日・14日

13:30～14:30 毎週木曜日

- 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 定員30名
- 参加費 ■ 2,500円(全6日間) 初回時にお支払いください
※欠席の場合は払い戻しはできません
※バランスボールは無料で貸出いたします
- 持ち物 ■ ・運動できる服装 ・タオル
・室内シューズ(運動靴) ・飲み物
- 申込方法 ■ 10/1(日)より お電話または直接市体育館管理事務所へ
- お問い合わせ ■ 伊勢原市総合運動公園 体育館 管理事務所
“元気な伊勢原づくり”共同事業体
TEL. 0463-92-3536

