

# 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!!

5月31日・6月7日・14日・  
21日・28日・7月5日

14:00~15:00 毎週木曜日

- 場所 ■ 伊勢原市体育館 2階 剣道場
- 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 ■ 5/15(火)より お電話または直接市体育館管理事務所へ
- お問合せ ■ 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

