

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!!

2018年10月11日・18日・25日
11月 1日・ 8日・15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 ■ 9/15(土)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 FAX: 0463-92-3737
e-mail: info@genkina-isehara.net

