

新磯ふれあいセンター

# ソフエアロビクス & リンパストレッチ教室



講師：佐藤美和先生

日時

令和5年10月6日(金)～12月15日(金)  
毎週金曜日(11月3日を除く)全10回  
午前10:00～午前11:30

場所

新磯ふれあいセンター 2F交流広場

対象

50歳以上



定員

30名(先着順)

参加料

5,000円( 初回時集金)

持ち物

運動着・室内用上履き  
ヨガマット・水分補給の飲み物  
(無い場合はバスタオルなど)

申込み

9月5日(火)から  
電話・FAXもしくは窓口へ  
定員になり次第締め切ります



新磯ふれあいセンター (れんげの里あらいそ)

相模原市南区新戸2268-1

TEL: 046-255-1311 FAX: 046-255-1361