

# 新磯ふれあいセンター



講師：佐藤美和先生

## 初心者向け体幹を鍛える バランスボール教室

日程

令和6年3月8日(金)～3月29日(金)  
毎週金曜日 計4回実施  
午前10:00～午前11:30

場所

新磯ふれあいセンター  
1F 多目的ホール

対象

18歳以上（高校生は除く）

健康寿命をのばす為  
運動習慣を  
取り入れましょう！



定員

20名（先着順）

参加料

2,500円（初回集金）

申込み

2月5日(月)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（れんげの里あいそ）  
相模原市南区新戸2268-1

電話：046-255-1311 FAX：046-255-1361