

自重を用いたトレーニング

様々な「動き」を正しく行うことによって全身の柔軟性、バランス力、筋力などを同時に高め、日常生活の動作やスポーツの動きに変化を促すトレーニングを行う。



ファンクショナルトレーニング教室



令和5年4月11日～6月27日

毎週火曜日（5/2、5/30を除く）

午前10時～11時30分

参加費 7,000円（全10回分）

場 所： 相模原ギオンスタジアム 会議室

対 象： 18歳以上の方（高校生は除く）

講 師： 株式会社ウイングート所属インストラクター

定 員： 20名（申込順）

持 ち 物： 運動しやすい服装、靴、水分補給用の飲料、タオル、ヨガマット、「ゴミ持ち帰り用袋」
「消毒用アルコール」（ご用意できる方）

当スタジアムHP「イベント&教室」ページよりお申込みください

受付は3月5日 8時30分から開始

相模原ギオンスタジアム

〒252-0335 相模原市南区下溝4169

TEL 042-777-6088 FAX 042-777-0161

メール asamizo-stadium@dream.jp

HP アドレス <https://a-stadium.jpn.org>



当スタジアムHP・QRコード

広報さがみはら 3/1 号掲載