

カラダ楽しく元気アップ体操教室

～運動不足を解消して、免疫力を向上させよう～

これから運動を始めたい方や、免疫力を向上させて健康で生き生きとした生活を送りたい方を対象に、安心安全で効果的な体操を個々の体力にあった最先端のアプローチで楽しく行う教室です。

令和5年4月21日～6月23日（5/5、12を除く）
毎週金曜日 午前10時～11時30分



楽しく
一緒にしましょう♪！



運動の専門家が、おうちでもできる
簡単な楽しく運動をご紹介します！

場 所： 相模原ギオンスタジアム 会議室
対 象： 55歳以上の方
講 師： 日本体操研究所所属 平岡 亮一氏／伊東 泰子氏
参 加 費： 4,800円（全8回分）
定 員： 20名（申込順）
持 ち 物： 運動しやすい服装、水分補給用の飲料、タオル、
ヨガマット、内履き、ゴミ持ち帰り用袋、
アルコール消毒液（ご持参できる方）

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。

当スタジアムHP・QRコード



広報さがみはら
3/1号掲載

受付は3月5日8時30分から開始いたします。

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/>