

# 骨盤すっきりエクササイズ教室

ストレッチポール、エクササイズボール等を使って、骨盤の歪みの解消と、正しい姿勢の保持に役立て、健康増進やバランス改善を目的とする教室です。



令和5年4月6日～6月29日  
毎週木曜日(5/4、5/11、6/1を除く)  
午前10時～11時  
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) 定 員：20名(申込順)

講 師：株式会社フクシ・エンタープライズ所属 インストラクター

持ち物：運動しやすい服装、室内履き、水分補給用の飲物、ヨガマット、  
タオル、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」ページよりお申し込みください  
3月5日 午前8:30から受付開始

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