

シェイプアップ教室



日時： 令和5年4月12日～6月28日
(5/3、5/10を除く)
毎週水曜日 午前11時～正午

- 場 所：**相模原ギオンスタジアム 会議室
- 内 容：**エアロビクス、リズム体操などのローインパクトな有酸素運動を行い、脂肪燃焼を促進させ、シェイプアップを目的に行う教室です。
- 対 象：**18歳以上の方（高校生を除く）
- 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
- 定 員：**25名（申込順）
- 参加費：**7,000円（全10回）
- 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、室内履き、ゴミ持ち帰り用袋（ごみは各自お持ち帰りください）、アルコール消毒液（ご持参できる方）
- 申込方法：**当スタジアムHP「イベント&教室」ページよりお申込ください。



相模原ギオンスタジアム

当スタジアムHP・QRコード

〒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>

広報さがみはら
3/1号掲載

3月5日 午前8時30分から受付開始