

楽しく健康、筋力アップ&リラクセーション教室

ロコモティブシンドローム防止の筋力アップ運動と
リラクセーションを行う教室です。

日時：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)
第1部：午前9時30分～10時40分
第2部：午前10時50分～正午



- 定員：相模原ギオンスタジアム 会議室
- 対象：50歳以上の方
- 講師：日本体操研究所所属 木下祐一氏
- 参加費：各6,000円(全10回分)
- 定員：各30名(申込順)
- 申込方法：当スタジアムHP「イベント&教室」ページよりお申込み下さい。
- 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
「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・QRコード

広報さがみはら
3/1号掲載

3月5日 8時30分から受付開始

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.jp.org>