

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10月10日～12月12日

毎週火曜日

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、水分補給用の飲料、タオル、ヨガマット、ゴミ持ち帰り用袋



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9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9/1号掲載