

# ソフトエアロ&ストレッチ教室

日時：令和5年9月25日~~10月2日~~～11月27日  
(10/9、10/16を除く)  
毎週月曜日 午前10時30分～正午



- 場 所：相模原ギオンスタジアム 会議室  
対 象：18歳以上の方（高校生を除く）  
講 師：株式会社ギオン インストラクター  
参 加 費：6,000円（全8回分）  
定 員：20名（申込順）  
内 容：ローインパクトなエアロビクスとストレッチを行う教室です。  
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（ゴミは各自持ち帰る）。

申 込 方 法：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。



当スタジアムHP・QRコード

## 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](mailto:asamizo-stadium@dream.jp)

HP アドレス <https://a-stadium.jpn.org>

広報さがみはら  
9/1号掲載

9月5日 午前8時30分から受付開始