

シェイプアップ教室

日 時： 令和5年10月11日～12月20日
(12/13を除く)

毎週水曜日 午前11時～正午

広報さがみはら
9/15号掲載

9月19日 午前8時30分から受付開始



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）、

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。

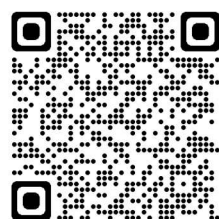
相模原ギオンスタジアム

〒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/n.org>



当スタジアムHP・QRコード