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
リラクセーションできるストレッチを行う教室です。

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。

当スタジアムＨＰ・QR コード

日　時：令和５年１０月１９日～１２月２８日

毎週木曜日（１１/２３を除く）

第１部：午前９時 30 分～10 時 40 分（７０分）
第２部：午前 10 時 50 分～正午（７０分）

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

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