

Night yoga

ナイトヨガ開催日時

7月22日（月）午後7時～7時50分



- 場 所**：相模原ギオンスタジアム 天然芝フィールド*雨天時は会議室で実施
対 象：小学生以上の方（小学生は保護者同伴）
講 師：長谷川 和恵 氏
参 加 費：1,000円（当日券売機で参加券を購入）
定 員：50名（申込順）
申 込 み：窓口／電話／Eメール（HPの申込フォーム）／FAXにて、教室名・住所・氏名（フリガナ）・年齢・電話番号を明記し、スタジアムまでお申込みください。
持 ち 物：運動しやすい服装・水分補給用飲料（芝生保護の為、水のみ可）・タオル・ヨガマット・ゴミ持ち帰り用袋（ゴミは各自持ち帰る）
内 容：夜間、屋外という空間の中で、ヨガのポーズと呼吸法を習得し、心身のリラックス・リフレッシュを目的に行います。

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>

広報さがみほら

6/15号掲載

6月19日

午前8時30分から募集開始



講師

長谷川 和恵 氏