

リラククスヨガ リフレッシュヨガ 木曜日クラス

日時：令和6年7月18日～10月24日
(8/15, 9/26、10/3を除く)

リラククスヨガ(初級)：①午前9時30分～10時30分
②午後0時30分～1時30分

リフレッシュヨガ(中級)：午前11時～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(高校生は除く)
内容：ヨガのポーズと呼吸法を習得することで、
心身のリラックス、リフレッシュを目的に
参加者のレベルに合わせてクラス別に行います。
講師：株式会社ナビテル所属 インストラクター
参加費：各10,500円(全12回分)
定員：各25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、ごみ持ち帰り用袋。



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/org>

募集案内：広報さがみはら 6/15号掲載

6月19日午前8時30分から

当スタジアム HP「イベント&教室」

にてお申込み開始 スマホはこちらから⇒

