

# Night yoga

ナイトヨガ開催日時

8月5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.jp.org>

## 広報さがみほら

7/1号掲載

7月5日

午前8時30分から募集開始



講師

長谷川 和恵 氏