

リンパストレッチ教室

リンパの流れに沿ってストレッチ

日時：令和6年8月23日～11月1日

(9/27、10/4、10/25を除く)

毎週金曜日

15:00～16:15



場 所：相模原ギオンスタジアム 会議室
対 象：18歳以上の方（高校生を除く）
講 師：株式会社ノビテル所属インストラクター
定 員：20名（申込順）
参 加 費：7,000円（全8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、ゴミ持ち帰り用袋。
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。

広報さがみはら 7/15 号掲載

7月19日 午前8時30分から受付開始

相模原ギオンスタジアム

TEL 042-777-6088

〒252-0335 相模原市南区下溝4169 ・ FAX 042-777-0161 ・ メール asamizo-stadium@dream.jp

当スタジアムHP・QRコード

<https://a-stadium.jp/n.org>

