

骨盤すっきりエクササイズ教室

ストレッチポール、エクササイズボール等を使って、骨盤の歪みの解消と、正しい姿勢の保持に役立て、健康促進やバランス改善を目的とする教室です。



当スタジオHP・QRコード

令和6年10月17日～12月19日

毎週木曜日

午前10時～11時

参加費：7,000円(全10回分)

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) 定 員：20名(申込順)

講 師：株式会社フクシ・エンタープライズ所属 インストラクター

持ち物：運動しやすい服装、室内履き、水分補給用の飲物、ヨガマット、
フェイスタオル、ゴミ持ち帰り用袋

当スタジオHP「イベント&教室」ページよりお申し込みください

9月19日 午前8:30から受付開始



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