

# リラックスヨガ

# リフレッシュヨガ

## 金曜日クラス

日時：令和6年11月22日～2月14日  
(1/3を除く)

- ・リラックスヨガ(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：株式会社ノビテル所属 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。

広報さがみはら 10/1号掲載

10月5日  
午前8時30分  
から当スタジアムHP  
「イベント&教室」  
よりお申込みください



HP QRコード

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>