

木曜日は

初級 中級 ヨガ教室

で体を動かしませんか♪

ヨガのポーズと呼吸法で心身共にリフレッシュ

日時：令和6年11月7日～1月30日
(1/2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

木・金曜日担当講師
長嶺ふじ緒先生

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)
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

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>

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

