

姿勢改善ヨガ（初級）（中級）



水曜日担当講師

毎週水曜日

日時：令和6年11月13日～令和7年2月5日
(1/1を除く)

(初級)：①午前9時00分～10時00分
②午前11時30分～12時30分

(中級)：午前10時15分～11時15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）
内容：解剖学アプローチによる最先端の体のメゾットを取り入れ、よりよいカラダへアップデートする新旧ヨガを融合させた現代的なヨガを行う。
講師：株式会社ナビテル所属 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。



当スタジアム HP「イベント&教室」
からお申込みください

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>

広報さがみはら
10/15号掲載

QRコード



10月19日 午前8時30分から募集開始