

福田恭巳さん総合監修 ～スラックライン教室～



スラックラインインストラクター
草刈 講師

日時:令和 6年11月13日(水) 午後7時15分～8時45分

～楽しみながら体幹とバランス感覚を鍛えよう～
スラックラインとは・・・

5cm幅のナイロン製のベルト状のラインの上でバランスをとる老若男女問わずできるスポーツです。2007年にドイツで生まれ、体幹トレーニングやフィットネス、リハビリ、さらにはオリンピック選手のトレーニングなどにも使われています。

対象 5歳児（年長）以上の方
*小学生以下は保護者同伴です。

講師 プロスラックラインライダー

定員 20名（申込順）

費用 1,000円

会場 相模原ギオンスタジアム C器具庫

10月19日 午前8時30分から募集開始です。

申込 窓口/Eメール（HPの申込フォーム）/電話/FAXにて、
教室名、住所、氏名（フリガナ）、年齢、電話番号を伝えお申込みください。

持ち物 運動しやすい服装、水分補給用の飲料、タオル、初心者は底が平らな靴又は裸足
ゴミ持ち帰り用袋（ごみは各自持ち帰る）

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日号掲載