

身体すっきり、 ストレッチヨガ教室

日 時：令和6年12月16日～令和7年3月3日
(12/30、1/13、1/20、2/24を除く)
毎週月曜日 午前10時～11時

場 所：相模原ギオンスタジアム 会議室
内 容：タオル等を使ったストレッチを行い、柔軟性・可動域を高めたのち、
ヨガを行います。
対 象：18歳以上の方（高校生を除く）
講 師：株式会社ノビテル所属* インストラクター
定 員：25名（申込順）
参加費：7,000円（全8回）
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、
ゴミ持ち帰り用袋（ゴミは各自お持ち帰りください）
申込方法：当スタジアムHP「イベント&教室」ページよりお申込ください。

当スタジアム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.jp.org>

広報さがみはら
11/1号掲載

11月5日 午前8時30分から受付開始