

# 楽しく健康、筋力アップ&リラクセーション教室

ロコモティブシンドローム防止の筋力アップ運動と  
リラクセーションできるストレッチを行う教室です。



場 所	相模原ギオンスタジアム 会議室
対 象	50歳以上の方
講 師	日本体操研究所所属 木下祐一氏
参加費	各6,000円(全10回分)
定 員	各30名(申込順)
申込方法	当スタジアムHP「イベント&教室」ページよりお申込み下さい。
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。



当スタジアムHP  
QRコード

日 時 令和6年12月19日～令和7年2月27日 毎週木曜日  
(1/2 除く)

第1部 9:30～10:40 (70分)

第2部 10:50～12:00 (70分)

広報さがみはら  
12/1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 <http://a-stadium.jpn.org>

12月5日 午前8時30分から受付開始