

シェイプアップ教室



当スタジアムHP・QRコード

令和7年1月8日~3月19日
毎週水曜日(3/12を除く)

午前11時~正午

参加費：7,000円(全10回分)

広報さがみはら
12/1号掲載

12月5日 午前8時30分から受付開始

場 所：相模原ギオンスタジアム 会議室

内 容：エアロビクス、リズム体操などのローインパクトな有酸素運動を行い、
脂肪燃焼を促進させ、シェイプアップを目的に行う教室です。

対 象：18歳以上の方(高校生を除く)

講 師：株式会社フクシ・エンタープライズ所属 インストラクター

定 員：25名(申込順)

参加費：7,000円(全10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、室内履き
ゴミ持ち帰り用袋(ごみ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。

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>

