

ソフエアロ&ストレッチ教室

日時：令和7年1月6日~3月17日
(1/13、1/20、2/24除く)

毎週月曜日 10:30~12:00



場 所	相模原ギオンスタジアム 会議室
対 象	18歳以上の方(高校生を除く)
講 師	株式会社ギオン インストラクター
参 加 費	6,000円(全8回分)
定 員	25名(申込順)
内 容	ローインパクトなエアロビクスとストレッチを行う教室です。
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(ゴミは各自持ち帰る)。
申 込 方 法	当スタジアムHP「イベント&教室」ページよりお申し込みください。



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

12/1号掲載

12月5日 午前8時30分から受付開始