

リラックスヨガ(初級)

リフレッシュヨガ(中級)

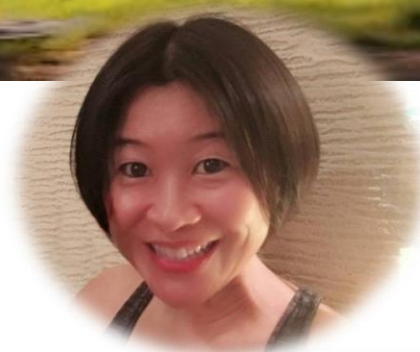
金曜日クラス

日時：令和7年2月21日～令和7年3月28日
(3/7を除く)

リラックスヨガ(初級)：①午前9時30分～10時30分
②午後0時30分～1時30分

リフレッシュヨガ(中級)：午前11時～正午

場所：相模原ギオンスタジアム 会議室
対象：18歳以上の方(高校生は除く)
内容：ヨガのポーズと呼吸法を習得することで、
心身のリラックス、リフレッシュを目的に
参加者のレベルに合わせてクラス別に行います。
講師：株式会社ノビテル所属 インストラクター
参加費：各4,375円(全5回分)
定員：各25名(申込順)
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、ごみ持ち帰り用袋。



木・金曜日担当講師

1月19日 午前8時30分から募集開始
当スタジアム HP「イベント&教室」から
お申込みください

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.jpn.org>



QRコード

広報さがみはら 1/15 号掲載