

# リラックスヨガ(初級) リフレッシュヨガ(中級)

## 木曜日クラス

日時：令和7年2月13日～令和7年3月13日

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



木・金曜日担当講師

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。

1月19日 午前8時30分から募集開始で

当スタジアム HP「イベント&教室」から  
お申込みください



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](mailto:asamizo-stadium@dream.jp)

HP アドレス <https://a-stadium.jp.org>

広報さがみはら 1/15 号掲載