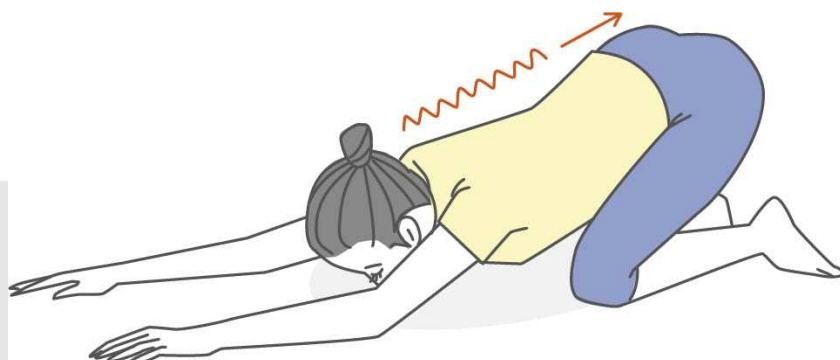


# 身体すっきり、 ストレッチヨガ教室

日時：令和7年3月10日～3月31日  
毎週月曜日 午前10時～11時



- 場所：相模原ギオンスタジアム 会議室  
内容：タオル等を使ったストレッチを行い、柔軟性・可動域を高めたのち、ヨガを行います。  
対象：18歳以上の方（高校生を除く）  
講師：株式会社ノビテル所属 インストラクター  
定員：25名（申込順）  
参加費：3,500円（全4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、ゴミ持ち帰り用袋（ゴミ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。

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](mailto:asamizo-stadium@dream.jp)  
HPアドレス <https://a-stadium.jp.org>

広報さがみはら  
2/1号掲載

2月5日 午前8時30分から受付開始