

カラダ楽しく元気アップ体操教室

～運動不足を解消して、免疫力を向上させよう～

これから運動を始めたい方や、免疫力を向上させて健康で生き生きとした生活を送りたい方を対象に、安心安全で効果的な体操を個々の体力にあった最先端のアプローチで楽しく行う教室です。

令和7年4月11日～6月13日（5/9、5/30を除く）
毎週金曜日 午前10時～11時30分（90分）



運動の専門家が、おうちでもできる
簡単に楽しく運動をご紹介します！

場 所： 相模原ギオンスタジアム 会議室
対 象： 55歳以上の方
講 師： 日本体操研究所所属 平岡 亮一講師／伊東 泰子講師
参 加 費： 4,800円（全8回分）
定 員： 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、
内履き、ゴミ持ち帰り用袋（ゴミは各自持ち帰る）

当スタジアム HP「イベント&教室」

ページよりお申込みください。

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.jp.org

広報さがみはら
3/1号掲載

受付は3月5日8時30分から
開始いたします。



当スタジアムHP・QRコード