

筋力・機能向上教室

自重を用いたトレーニング

様々な「動き」を正しく行うことによって全身の柔軟性、バランス力、筋力などを同時に高め、日常生活の動作やスポーツの動きに変化を促すトレーニングを行う。



令和7年4月8日～7月1日

毎週火曜日 午前10時～11時00分

(4/29・5/6・6/3を除く)

参加費 7,000円(全10回分)

- 場 所： 相模原ギオンスタジアム 会議室
対 象： 40歳以上の方
講 師： 株式会社フクシ・エンタープライズ所属インストラクター
定 員： 20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、ゴミ持ち帰り用袋



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

受付は3月5日 8時30分から開始

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>



当スタジアムHP・QRコード

広報さがみはら 3/1 号掲載