

# 骨盤すっきりエクササイズ教室

ストレッチポール、エクササイズボール等を使って、骨盤の歪みの解消と、正しい姿勢の保持に役立て、健康促進やバランス改善を目的とする教室です。



当スタジアムHP・QRコード

令和7年4月10日～6月26日  
毎週木曜日(5/8、5/29を除く)  
午前10時～11時  
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：18歳以上の方(高校生は除く) 定員：20名(申込順)  
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  
持ち物：運動しやすい服装、室内履き、水分補給用の飲物、ヨガマット、  
フェイスタオル、ゴミ持ち帰り用袋

当スタジアムHP「イベント&教室」ページよりお申し込みください  
3月5日 午前8:30から受付開始

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

広報さがみはら3/1号掲載

