あの大人気のピラティスが

ギオンスタジアムに！！

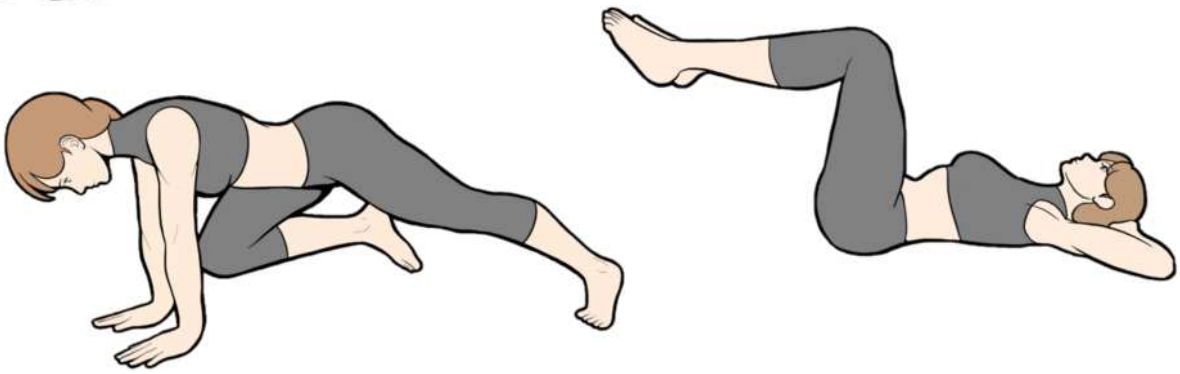
New

ピラティス体験会

日　時　令和7年　4月11日　金曜日

11:00～11:45

器具を使わない自重ピラティス、リハビリ目的が発祥のため
無理なく姿勢を改善インナーマッスルの強化ができます。



場　　所 ： 相模原ギオンスタジアム　会議室　　参加費 ： 無料

対　　象 ： １８以上の方（高校生は除く）　　定　　員 ： ２０名（申込順）

講　　師 ： 株式会社 nobitel 所属　インストラクター

持　ち　物 ： 運動しやすい服装・タオル・ヨガマット・水分補給用の飲料
ゴミ持ち帰り用袋（ゴミは各自持ち帰る）

申 込 方 法 ： 窓口/電話/E メール(HP の申込フォーム)FAX に必要事項を伝えて申し込む

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

3月5日
午前 8 時 30 分から募集開始