

シェイプアップ教室



当スタジアムHP・QRコード

広報さがみはら
3/1号掲載

令和7年4月2日~7月2日
毎週水曜日 午前11:00~12:00
(4/9、5/7、5/21、6/4を除く)
参加費：7,000円(全10回分)

3月5日 午前8時30分から受付開始

- 場 所：相模原ギオンスタジアム 会議室
- 内 容：エアロビクス、リズム体操などのローインパクトな有酸素運動を行い、
脂肪燃焼を促進させ、シェイプアップを目的に行う教室です。
- 対 象：18歳以上の方（高校生を除く）
- 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：25名（申込順）
- 参加費：7,000円（全10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、室内履き
ゴミ持ち帰り用袋（ごみ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。

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>

