

New

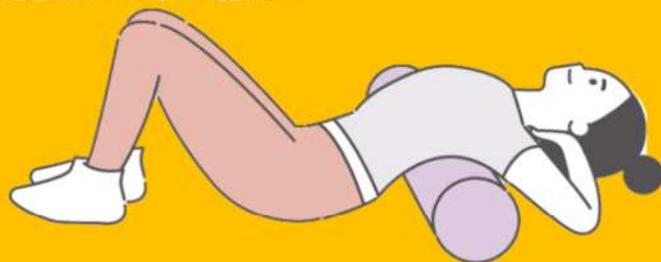
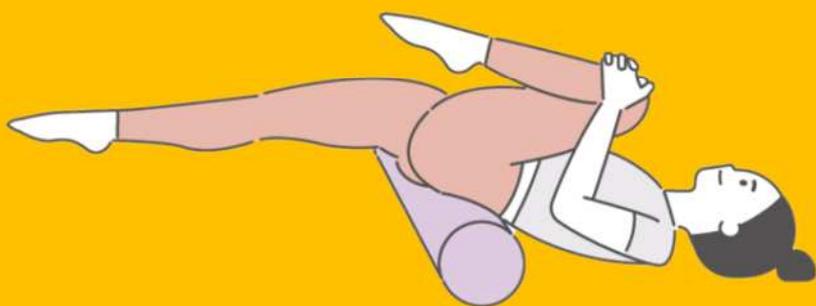
# ストレッチポールピラティス

## 体験会

12:15~13:00

日時 令和7年 4月11日 金曜日

ハーフストレッチポールを使用し、肩甲骨をほぐし、無理なく筋力アップ！肩こり、猫背解消を目指します。  
ポールを使ったエクササイズのリパートリーを増やしたい、使い方がわからない、ポール運動は初めての方に分かりやすく行う。



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.jp.org>

3月5日

午前8時30分から募集開始

