

リラックスヨガ・リフレッシュヨガ

日時：令和7年4月10日～令和7年7月24日
毎週木曜日(5/1, 5/8, 5/29, 6/5を除く)

リラックスヨガ(初級)：①午前9時30分～10時30分
②午後0時30分～1時30分

リフレッシュヨガ(中級)：午前11時～正午



担当 長嶺講師

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)

参加費：各10,500円(全12回分)

定員：各20名(申込順)

講師：株式会社ノビテル所属 インストラクター

内容：ヨガのポーズと呼吸法を習得することで、心身のリラックス、リフレッシュを目的に
参加者のレベルに合わせてクラス別に行います。

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、ごみ持ち帰り用袋。

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19日 午前8時30分から募集開始

広報さがみはら3/15号掲載



QRコード