

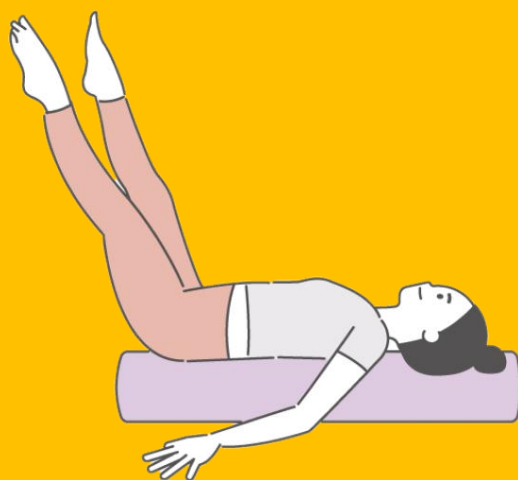
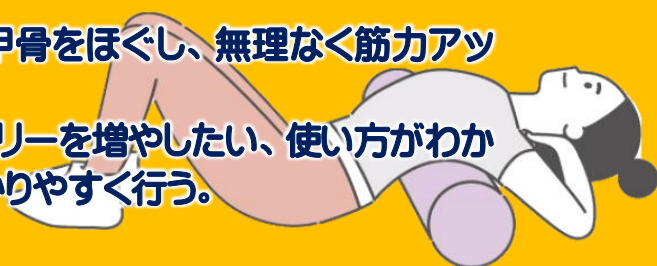
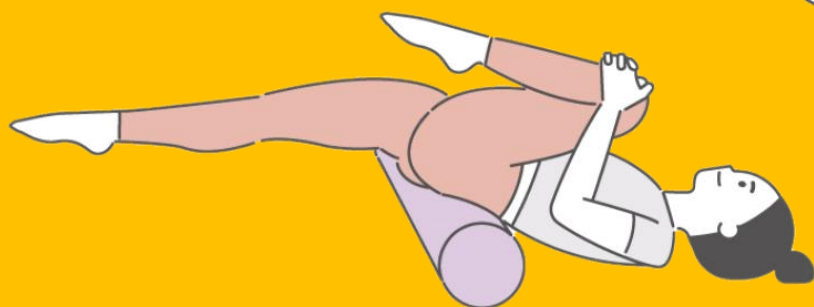
# ストレッチポールピラティス

12:15~13:00(45分)

日時 令和7年5月16日~7月11日(全8回)

(5/30 除く)

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ポ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<br>所           | 相模原ギオンスタジアム 会議室                                     |
| 対<br>象           | 18以上の方（高校生は除く）                                      |
| 講<br>師           | 株式会社 nobitel 所属 インストラクター                            |
| 定<br>員           | 20名（申込順）                                            |
| 申<br>込<br>方<br>法 | 当スタジアム HP「 <b>イベント&amp;教室</b> 」ページよりお申込み下さい。        |
| 参<br>加<br>費      | 7,000 円                                             |
| 持<br>ち<br>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、<br>ゴミ持ち帰り用袋（ゴミは各自持ち帰る） |



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>

広報さがみはら

4/15号掲載予定

4月19日

午前8時30分から募集開始