

カラダ楽しく元気アップ体操教室

～運動不足を解消して、免疫力を向上させよう～

これから運動を始めたい方や、免疫力を向上させて

健康で生き生きとした生活を送りたい方を対象に、安心安全で効果的な体操を
個々の体力にあった最先端のアプローチで楽しく行う教室です。

令和7年6月20日～8月8日
毎週金曜日 午前10時～11時30分



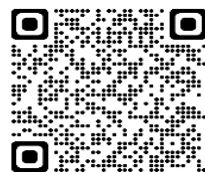
運動の専門家が、おうちでもできる
簡単に楽しく運動をご紹介します！

当スタジアム HP「イベント&教室」

ページよりお申込みください。

場	所	相模原ギオンスタジアム 会議室
対	象	55歳以上の方
講	師	日本体操研究所所属 平岡 亮一講師 / 伊東 泰子講師
参	加	費 4,800円(全8回分)
定	員	25名(申込順)
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、内履き、ゴミ持ち帰り用袋

当スタジアムHP
QRコード



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
5/15号掲載
5月19日8:30より
受付開始