

# 身体すっきりストレッチヨガ教室



タオル等を使ったストレッチを行い  
柔軟性・可動域を高めヨガを行います

日時：令和7年6月23日～8月25日

毎週月曜日 (7/21、8/11を除く)

午前10時～11時

場所：相模原ギオンスタジアム 会議室

対象：18歳以上の方（高校生を除く）

講師：株式会社ノビテル所属インストラクター

定員：20名（申込順）

参加費：7,000円（全8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、ゴミ持ち帰り用袋。

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。

当スタジアムHP・QRコード

<https://a-stadium.jp/n.org>



広報さがみはら 5/15号掲載

5月19日 午前8時30分から受付開始

相模原ギオンスタジアム

TEL 042-777-6088

〒252-0335 相模原市南区下溝4169 ・ FAX 042-777-0161 ・ メール [asamizo-stadium@dream.jp](mailto:asamizo-stadium@dream.jp)