

# 骨盤すっきりエクササイズ教室

ストレッチポール、エクササイズボール等を使って、骨盤の歪みの解消と、正しい姿勢の保持に役立て、健康促進やバランス改善を目的とする教室です。



フクシ・エンタープライズ  
宮路 裕子 講師

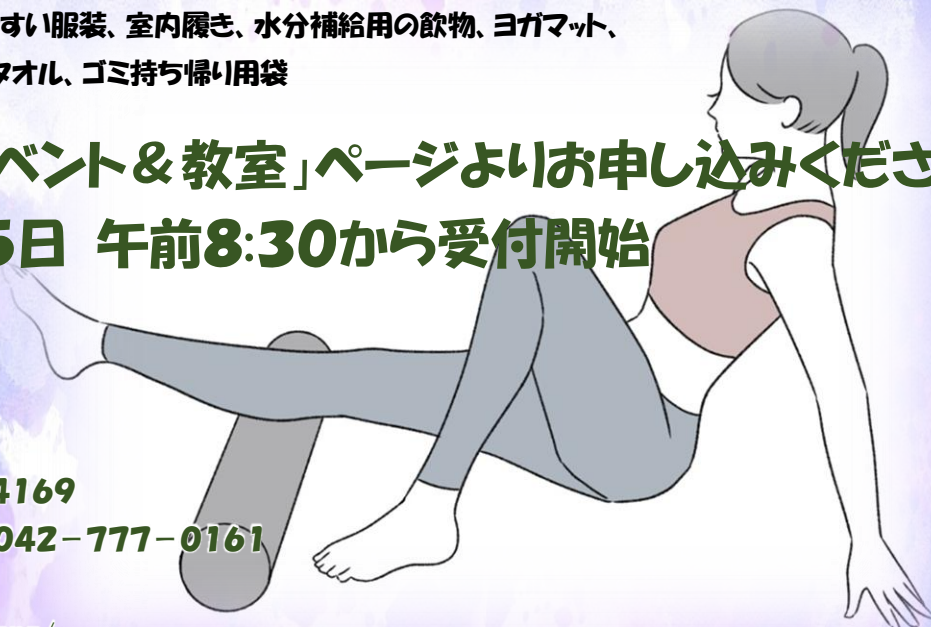
令和7年7月10日～9月18日  
毎週木曜日(8/14を除く)  
午前 10 時～11 時  
参加費 7,000円(全10回分)



当スタジアムHP・QRコード

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) 定 員: 20 名(申込順)  
講 師: 株式会社フクシ・エンタープライズ所属 インストラクター  
持ち物: 運動しやすい服装、室内履き、水分補給用の飲物、ヨガマット、  
フェイスタオル、ゴミ持ち帰り用袋

当スタジアム HP「イベント&教室」ページよりお申し込みください  
6月5日 午前8:30から受付開始



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](mailto:asamizo-stadium@dream.jp)

HP アドレス <https://a-stadium.jpn.org/>

広報さがみはら6/1号掲載