

自重を用いたトレーニング

様々な「動き」を正しく行うことによって全身の柔軟性、バランス力、筋力などを同時に高め、
日常生活の動作やスポーツの動きに変化を促すトレーニングを行う。

筋力・機能向上教室



令和7年7月15日～9月16日

毎週火曜日 午前10時～11時

参加費 7,000円(全10回分)

- 場 所 : 相模原ギオンスタジアム 会議室
対 象 : 40歳以上の方
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
定 員 : 20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、ゴミ持ち帰り用袋



当スタジアムHP「イベント&教室」ページよりお申込みください

受付は6月19日 8時30分から開始

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

HP アドレス <https://a-stadium.jpn.org>



当スタジアムHP・QRコード