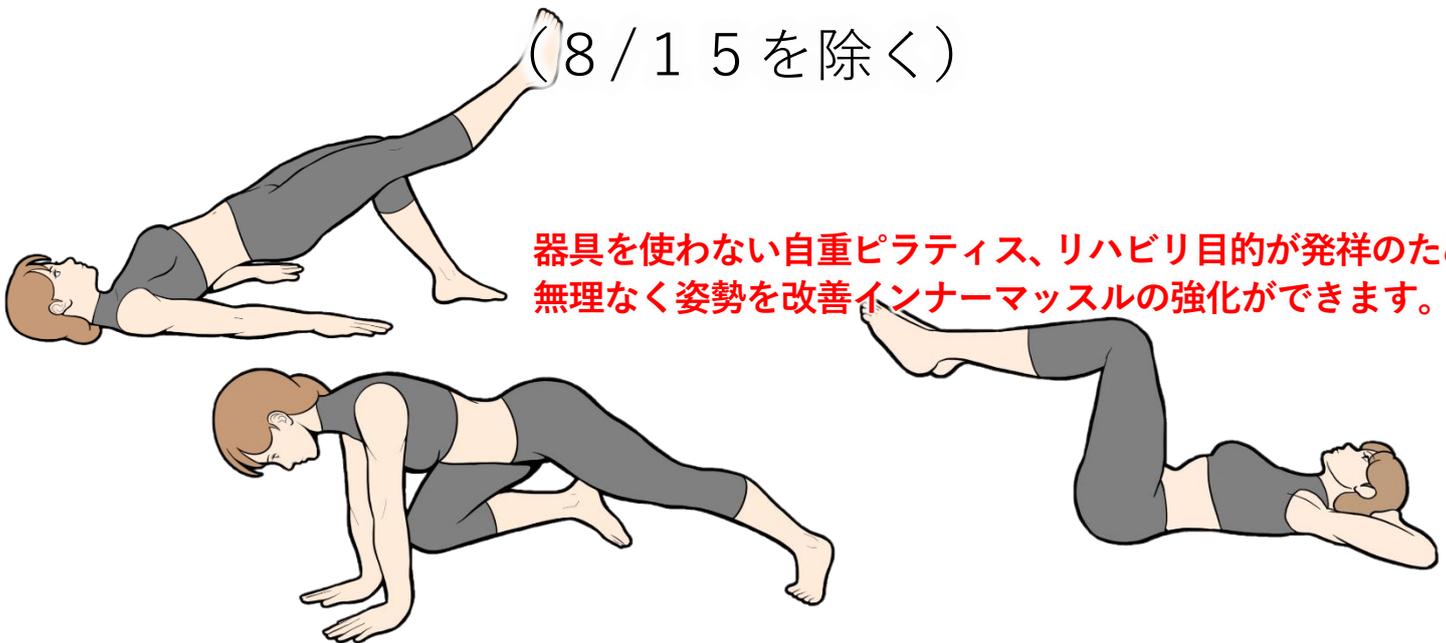


ピラティス

11:00～11:45

日時 令和7年7月25日～9月19日（全8回）

（8/15を除く）



器具を使わない自重ピラティス、リハビリ目的が発祥のため無理なく姿勢を改善インナーマッスルの強化ができます。

場	所	相模原ギオンスタジアム 会議室
対	象	18以上の方（高校生は除く）
講	師	株式会社 nobitel 所属 インストラクター
定	員	20名（申込順）
申	込	当スタジアム HP「イベント&教室」ページよりお申込み下さい。
参	加	7,000円
持	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、 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

7/1号 掲載予定

7月5日

午前8時30分から募集開始