アスリートの気持ちで楽しく筋力アップ教室

日　時　令和7年9月29日～令和8年1月5日
（10/13、11/3、11/24、12/15、12/29を除く）

毎週月曜日　第1部　14:00～15:00（60分）
　　第2部　15:15～16:15（60分）

アスリートトレーニングを中心に、アスリートになった気持ちで心と身体に
無理なく楽しみながら実施できる教室です

日本体操研究所
救急総括責任者
木下　祐一　講師

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　日本体操研究所所属　救急総括責任者　木下　祐一　氏

参 加 費　各6，000円（全10回分）

定　　員　各30名

当スタジアムＨＰ
ＱＲコード

申込方法　当スタジアムHP「イベント＆教室」ページよりお申し込み下さい

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（ゴミは各自持ち帰る）

広報さがみはら
9/1号掲載

9月5日　午前8時30分～
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
HPアドレス　https://a-stadium.jpn.org