

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 第3期



令和7年10月7日～12月16日

(11/4を除く)

毎週火曜日 午前10時～11時

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)
参 加 費	7,000円
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、ゴミ持ち帰り用袋など



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9月5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>

広報さがみはら9/1号掲載



当スタジアムHP・QRコード