骨盤すっきりエクササイズ教室

第3期

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

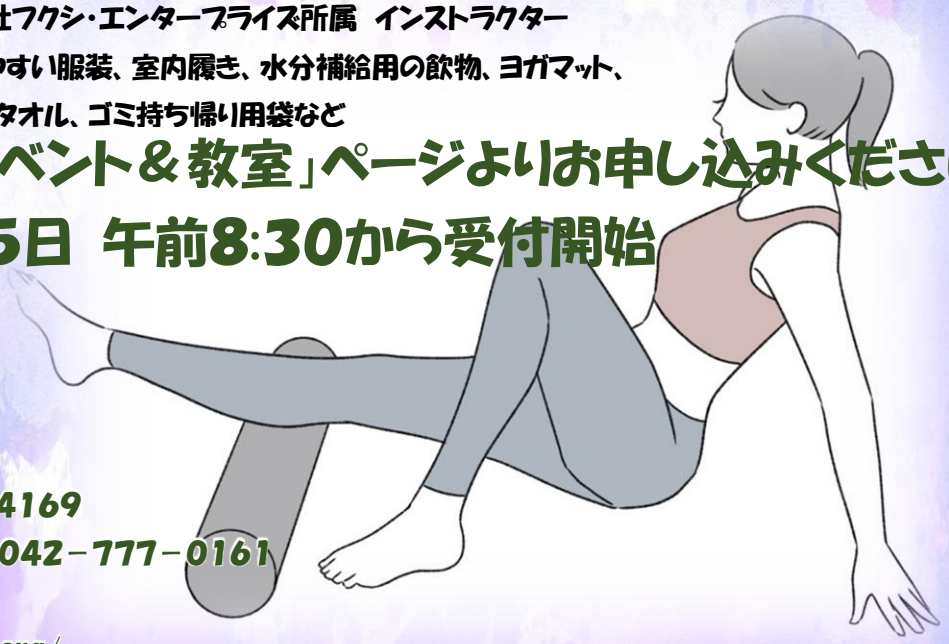
令和7年 10 月9日～12月18日
毎週木曜日（10/30を除く）
午前 10 時～11 時
参加費　7，000円（全10回分）

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（高校生を除く）　　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、ゴミ持ち帰り用袋など

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

9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
HP アドレス　https://a-stadium.jpn.org/

広報さがみはら9/1号掲載