

ピラティス

3期

11:00~11:45 (45 分)

日 時 毎週金曜日

令和7年10月10日~12月5日(全8回)

(10/31を除く毎週金曜日)



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 方 法	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 費	7,000円
持 ち 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.jpn.org>

広報さがみはら

9/1号 掲載予定

9月5日

午前8時30分から募集開始