

ストレッチポールピラティス

3期

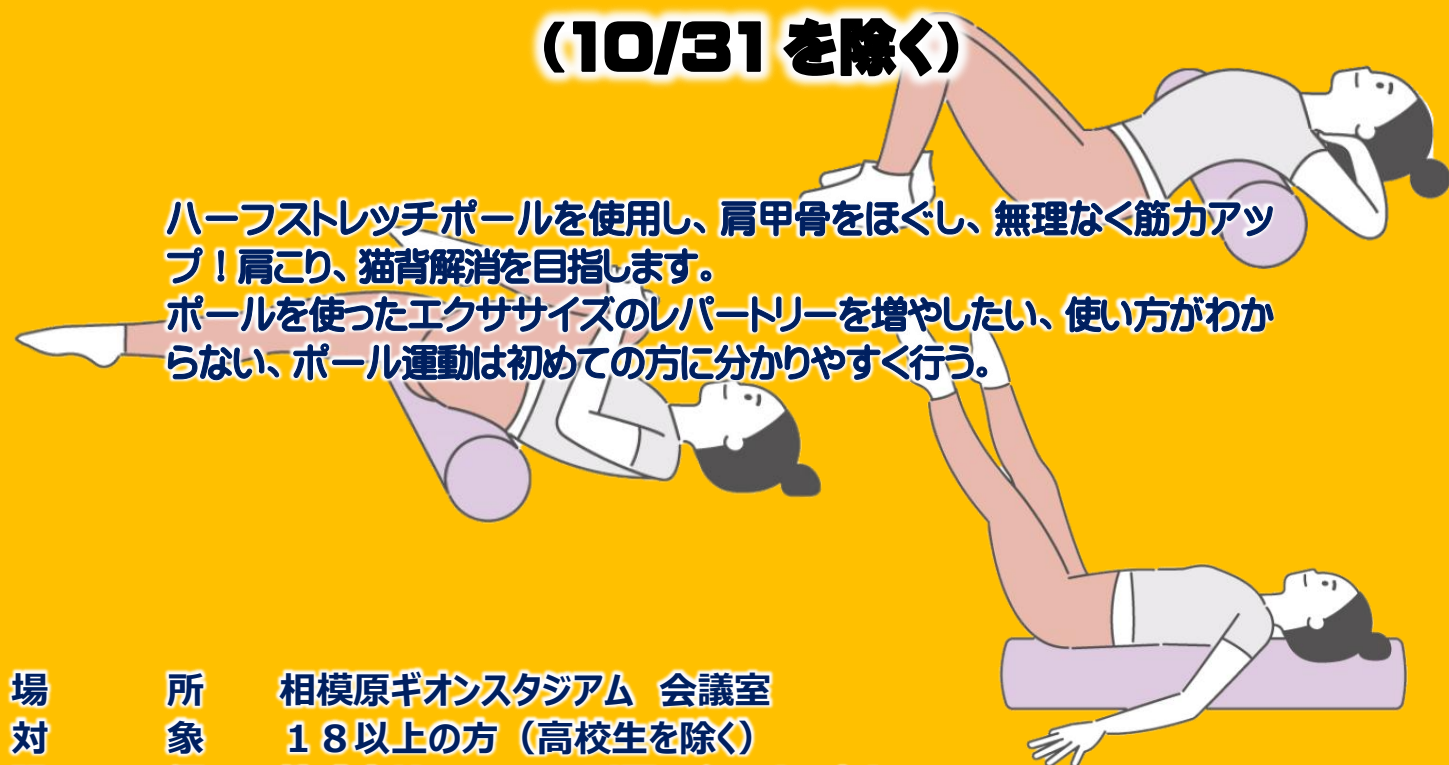
12:15~13:00(45分)

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)

ハーフストレッチポールを使用し、肩甲骨をほぐし、無理なく筋力アップ!肩こり、猫背解消を目指します。
ポールを使ったエクササイズのリポートを増やしたい、使い方がわからない、ポール運動は初めての方に分かりやすく行う。



場 所	相模原ギオンスタジアム 会議室
対 象	18以上の方(高校生を除く)
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.jp.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