

シェイプアップ教室

3期



当スタジアムHP・QRコード



広報さがみはら
9/15 号掲載

令和7年10月15日～12月24日
毎週水曜日(11月5日を除く)

午前11:00～12:00

参加費：7,000円(全10回分)

9月19日 午前8時30分から受付開始

- 場 所：相模原ギオンスタジアム 会議室
- 内 容：エアロビクス、リズム体操などのローインパクトな有酸素運動を行い、脂肪燃焼を促進させ、シェイプアップを目的に行う教室です。
- 対 象：18歳以上の方(高校生を除く)
- 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：25名(申込順)
- 参 加 費：7,000円(全10回)
- 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、室内履き
ゴミ持ち帰り用袋(ごみは各自お持ち帰りください)
- 申 込 方 法：当スタジアムHP「イベント&教室」ページよりお申込ください。

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>

