

リラックスヨガ・リフレッシュヨガ

第 3 期

日 時 : 令和7年12月4日～令和8年2月26日
毎週木曜日(1/1を除く)

リラックスヨガ(初級): ①午前9時30分～10時30分
②午後0時30分～1時30分

リフレッシュヨガ(中級): 午前11時～正午



担当 長嶺講師

場 所 : 相模原ギオンスタジアム 会議室

対 象 : 18歳以上の方(高校生は除く)

参 加 費 : 各10,500円(全12回分)

定 員 : 各20名(申込順)

講 師 : 株式会社ノビテル所属 インストラクター

内 容 : ヨガのポーズと呼吸法を習得することで、心身のリラックス、リフレッシュを目的に参加者のレベルに合わせてクラス別に行います。

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、ごみ持ち帰り用袋。

相模原ギオンスタジアム

〒252-0335 相模原市南区下溝4169

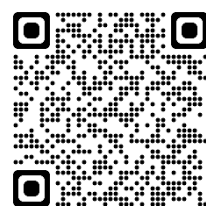
TEL 042-777-6088 FAX 042-777-0161

メール asamizo-stadium@dream.jp

HP アドレス <https://a-stadium.jpn.org>

11月5日 午前8時30分から募集開始

広報さがみはら 11/1号掲載



QRコード