

ソフトエアロ&ストレッチ教室

日 時 : 令和7年 12月1日~2月9日 毎週月曜日
(12/15、1/12、1/19除く)

1部 9:30~11:00
2部 11:15~12:45



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)
講 師 株式会社ギオン インストラクター
参 加 費 6,000円(全8回分)
定 員 20名(申込順)
内 容 ローインパクトなエアロビクスとストレッチを行う教室です。
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、室内履き、
ゴミ持ち帰り用袋(ゴミは各自持ち帰る)。

申込方法 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。



当スタジアムHP
QRコード

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/n.org>

広報さがみはら

11/1号掲載

11月5日 午前8時30分から受付開始