

身体すっきりストレッチヨガ教室

第4期



タオル等を使ったストレッチを行い
柔軟性・可動域を高めヨガを行います

日時：令和7年12月1日～2月16日

毎週月曜日 (12/15、12/29、1/12、1/19を除く)

午前10時～11時

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：株式会社ノビテル所属インストラクター
定 員：20名（申込順）
参 加 費：7,000円（全8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、ゴミ持ち帰り用袋。
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。

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

相模原ギオンスタジアム

TEL 042-777-6088

〒252-0335 相模原市南区下溝4169 ・ FAX 042-777-0161 ・ メール asamizo-stadium@dream.jp

当スタジアムHP・QRコード

<https://a-stadium.jp/n.org>

