

姿勢改善ヨガ

第3期



水曜日担当講師

毎週水曜日

日時：令和7年12月10日～令和8年3月11日
(12/31、2/11を除く)

午前9時30分～10時30分

- 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）
内 容：解剖学アプローチによる最先端の体のメゾットを
取り入れ、よりよいカラダへアップデートする新旧
ヨガを融合させた現代的なヨガを行う。
講 師：株式会社ナビテル所属 インストラクター
参 加 費：各10,500円（全12回分）
定 員：各30名（申込順）
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、ごみ持ち帰り用袋など

当スタジアム HP「イベント&教室」
からお申込みください

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/org>

広報さがみはら 11/15 号掲載

11月19日 午前8時30分から募集開始