

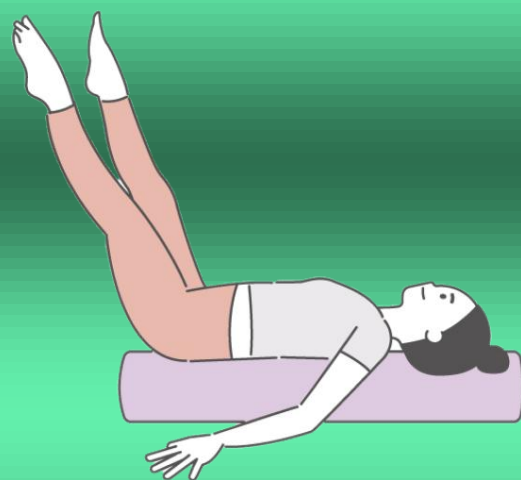
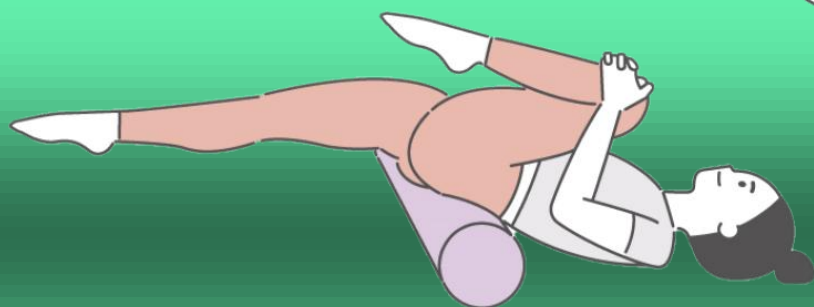
ストレッチポールピラティス

12:15~13:00 (45分)

日時 令和7年12月19日~令和8年2月13

日(全8回)

ハーフストレッチポールを使用し、肩甲骨をほぐし、無理なく筋力アップ！肩こり、猫背解消を目指します。
ポールを使ったエクササイズのリパートリーを増やしたい、使い方がわからない、ポール運動は初めての方に分かりやすく行う。



場	所	相模原ギオンスタジアム 会議室
対	象	18以上の方（高校生を除く）
講	師	株式会社 nobitel 所属 インストラクター
定	員	20名（申込順）
申	込	当スタジアム HP「 イベント&教室 」ページよりお申込み下さい。
参	加	7,000円
持	ち	運動しやすい服装・タオル・ヨガマット・水分補給用の飲料、 ゴミ持ち帰り用袋（ゴミは各自持ち帰る）



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号掲載予定

11月19日

午前8時30分から募集開始