

## 自重を用いたトレーニング

様々な「動き」を正しく行うことによって全身の柔軟性、バランス力、筋力などを同時に高め、日常生活の動作やスポーツの動きに変化を促すトレーニングを行う。

# 筋力・機能向上教室 第4期



令和8年1月6日～3月17日

(1/20を除く)

毎週火曜日 午前10時～11時

場 所 : 相模原ギオンスタジアム 会議室

対 象 : 40歳以上の方

講 師 : 株式会社フクシ・エンタープライズ所属インストラクター

定 員 : 20名(申込順)

参 加 費 : 7,000円(全10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、ゴミ持ち帰り用袋など



当スタジアムHP「イベント&教室」ページよりお申込みください

受付は12月5日 8時30分から開始

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](mailto:asamizo-stadium@dream.jp)

HP アドレス <https://a-stadium.jpn.org>



当スタジアムHP・QRコード

広報さがみはら  
12/1号掲載