

# 骨盤すっきりエクササイズ教室

## 第4期

ストレッチボール、エクササイズボール等を使って、骨盤の歪みの解消と、正しい姿勢の保持に役立て、健康促進やバランス改善を目的とする教室です。



フクシ・エンタープライズ  
宮路 裕子 講師

令和7年1月8日～3月12日

毎週木曜日

午前10時～11時

参加費 7,000円(全10回分)



当スタジアムHP・QRコード

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) 定員: 20名(申込順)

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

持ち物: 運動しやすい服装、室内履き、水分補給用の飲物、ヨガマット、  
フェイスタオル、ゴミ持ち帰り用袋など

当スタジアム HP「イベント&教室」ページよりお申し込みください

12月5日 午前8:30から受付開始

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

HP アドレス <https://a-stadium.jp.org/>

広報さがみはら12/1号掲載

