

シェイプアップ教室

4期



当スタジアムHP・QRコード

広報さがみはら
12/1 号掲載

令和8年1月7日～3月18日
毎週水曜日(2/11を除く)

午前11:00～12:00

参加費：7,000円(全10回分)

12月5日 午前8時30分から受付開始

場 所：相模原ギオンスタジアム 会議室

内 容：エアロビクス、リズム体操などのローインパクトな有酸素運動を行い、
脂肪燃焼を促進させ、シェイプアップを目的に行う教室です。

対 象：18歳以上の方(高校生を除く)

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：25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、室内履き
ゴミ持ち帰り用袋(ごみは各自お持ち帰りください)

申 込 方 法：当スタジアムHP「イベント&教室」ページよりお申込ください。

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>

