

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

12月5日 午前8時30分から受付開始

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)

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.jpn.org>

