

# アスリートの気持ちで楽しく筋力アップ教室

日 時 令和8年1月26日～令和8年3月23日  
(2/23を除く)

毎週月曜日 第1部 14:00～15:00(60分)  
第2部 15:15～16:15(60分)

アスリートトレーニングを中心に、アスリートになった気持ちで心と身体に  
無理なく楽しみながら実施できる教室です



日本体操研究所  
救急総括責任者  
木下 祐一 講師

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)

講 師 日本体操研究所所属 救急総括責任者 木下 祐一 氏

参 加 費 各4,800円(全8回分)

定 員 各30名



当スタジアムHP  
QRコード

申込方法 当スタジアム HP「イベント&教室」ページよりお申し込み下さい

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(ゴミは各自持ち帰る)

広報さがみはら

相模原ギオンスタジアム

12/15号掲載

〒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 <http://a-stadium.jpn.org>

12月19日 午前8時30分～

受付開始