

カラダ楽く元気アップ体操教室

～運動不足を解消して、免疫力を向上させよう～

これから運動を始めたい方、免疫力を向上させて健康で生き生きとした生活を送りたい方を対象に、安心安全で効果的な体操を個々の体力にあった最先端のアプローチで楽しく行う教室です。バラエティーにとんだ内容で、健康な身体に必要な体力づくりの秘訣をお届けします。

令和8年1月16日～3月13日（3/6を除く）
毎週金曜日 10:00～11:30



楽しく
一緒に
しましょう♪



運動の専門家が、おうちでもできる
簡単な楽らく運動をご紹介します！

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。

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	55歳以上の方
講師	日本体操研究所所属 平岡 亮一氏／伊東 泰子氏
参加費	4,800円（全8回分）
参定員	25名（申込順）
持物	運動しやすい服装、水分補給用の飲料、タオル、ヨガマット、内履き、ゴミ持ち帰り用袋（ゴミは各自持ち帰る）

担当講師の紹介



健康運動指導士
平岡 亮一 講師



健康運動指導士
伊東 泰子 講師

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/>

広報さがみはら
12/15号掲載

12月19日8時30分募集開始