

# 身体すっきりストレッチヨガ教室

## 第5期



タオル等を使ったストレッチを行い  
柔軟性・可動域を高めヨガを行います

日時：令和8年3月2日～3月16日  
毎週月曜日 午前10時～11時

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：株式会社ノビテル所属インストラクター  
定 員：20名（申込順）  
参加費：2,625円（全3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、ゴミ持ち帰り用袋。  
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。

当スタジアムHP・QRコード

<https://a-stadium.jp/n.org>



2月5日 午前8時30分から受付開始

相模原ギオンスタジアム

TEL 042-777-6088

〒252-0335 相模原市南区下溝4169 ・ FAX 042-777-0161 ・ メール [asamizo-stadium@dream.jp](mailto:asamizo-stadium@dream.jp)