

リラックスヨガ・リフレッシュヨガ

第4期

日時：令和8年3月5日～3月19日

リラックスヨガ(初級)：①午前9時30分～10時30分
②午後0時30分～1時30分

リフレッシュヨガ(中級)：午前11時～正午



担当 長嶺講師

場 所：相模原ギオンスタジアム 会議室

対 象：18歳以上の方(高校生は除く)

参 加 費：各2,625円(全3回分)

定 員：各20名(申込順)

講 師：株式会社ノビテル所属 インストラクター

内 容：ヨガのポーズと呼吸法を習得することで、心身のリラックス、リフレッシュを目的に
参加者のレベルに合わせてクラス別に行います。

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、ごみ持ち帰り用袋。

相模原ギオンスタジアム

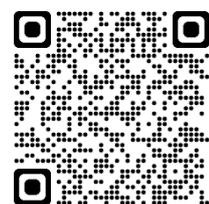
〒252-0335 相模原市南区下溝4169

2月5日 午前8時30分から募集開始

TEL 042-7777-6088 FAX 042-7777-0161

メー ル asamizo-stadium@dream.jp

HPアドレス <https://a-stadium.jpn.org>



QRコード