

リトエアロ&ストレッチ教室

日 時： 令和8年3月2日～3月23日(全4回) 毎週月曜日
1部 9:30～11:00 2部 11:15～12:45



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 株式会社ギオン インストラクター
参加費 3,000円(全4回分)
定員 20名(申込順)
内容 ローインパクトなエアロビクスとストレッチを行う教室です。
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、室内履き、
ゴミ持ち帰り用袋(ゴミは各自持ち帰る)。
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ください。



当スタジアムHP
QRコード

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
2/1号掲載

2月5日 午前8時30分から受付開始