

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4月6日～6月15日(5/4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

参加費 各6,000円(全10回分)

定員 各30名

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)



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 <http://a-stadium.jp>

広報さがみはら
3/1号掲載

3月5日
午前8時30分～
受付開始