

# 筋力・機能向上教室

## 自重を用いたトレーニング

様々な「動き」を正しく行うことによって全身の柔軟性、バランス力、筋力などを同時に高め、日常生活の動作やスポーツの動きに変化を促すトレーニングを行う。



担当 栗原有子 講師

令和8年4月7日～6月23日(5/5、6/2を除く)

毎週火曜日 10:00～11:00

参加費 7,000円(全10回分)

- 場 所： 相模原ギオンスタジアム 会議室  
対 象： 40歳以上の方  
講 師： 株式会社フクシ・エンタープライズ所属インストラクター  
定 員： 20名(申込順)  
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

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

受付は3月5日 8時30分から開始

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](mailto:asamizo-stadium@dream.jp)

HP アドレス <https://a-stadium.jp.org>



当スタジアムHP・QRコード

広報さがみはら 3/1 号掲載