

楽しく健康、筋力アップ&リラクゼーション教室

日時 令和8年4月9日～6月18日(5/28除く)

第1部 9:30～10:40(70分)

毎週木曜日

第2部 10:50～12:00(70分)

ロコモティブシンドローム防止の筋力アップ運動と

リラクゼーションできるストレッチを行う教室です。



日本体操研究所
救命総括責任者
木下 祐一 講師

場 所 相模原ギオンスタジアム 会議室

対 象 40歳以上の方

講 師 日本体操研究所所属 救命総括責任者 木下 祐一 氏

参加費 各6,000円(全10回分)

定 員 各30名(申込順)

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(ごみは各自持ち帰る)



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: <https://a-stadium.jpn.org>

広報さがみはら
3/1号掲載

3月5日 8時30分から受付開始