

骨盤すっきりエクササイズ教室

ストレッチポール、エクササイズボール等を使って、骨盤の歪みの解消と、正しい姿勢の保持に役立て、健康促進やバランス改善を目的とする教室です。



担当 宮路有子 講師

令和8年4月9日～6月18日(5/28を除く)
毎週木曜日 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: 18歳以上の方(高校生は除く)

定 員: 20名(申込順)

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

持ち物: 運動しやすい服装、室内履き、水分補給用の飲物、ヨガマット、
フェイスタオル、ゴミ持ち帰り用袋



当スタジアムHP・QRコード

1. 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
2. 3月5日 午前8:30から受付開始

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

HP アドレス <https://a-stadium.jpn.org/>

広報さがみはら3/1号掲載