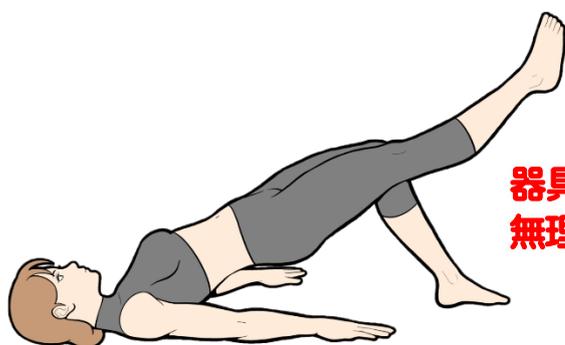


# ピラティス

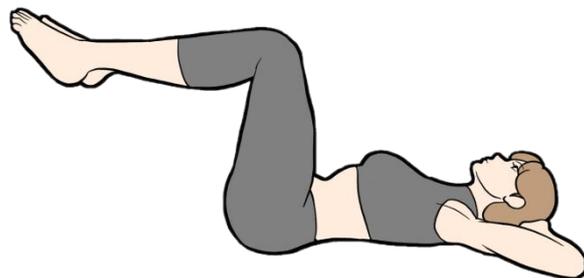
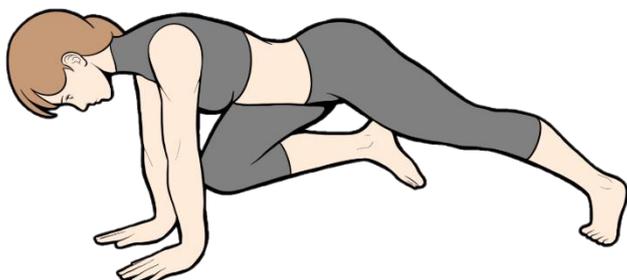
日時 令和8年4月10日～5月29日

毎週金曜日

10:00～10:45



器具を使わない自重ピラティス、リハビリ目的が発祥のため無理なく姿勢を改善インナーマッスルの強化ができます。



場 所  
対 象  
講 師  
定 員  
申 込 方 法  
参 加 費  
持 ち 物

相模原ギオンスタジアム 会議室  
18以上の方（高校生は除く）  
株式会社 nobitel 所属 インストラクター  
20名（申込順）  
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。  
7,000円(全8回)  
運動しやすい服装・タオル・ヨガマット・水分補給用の飲料、  
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 <https://a-stadium.jp.org>

広報さがみはら

3月1日号掲載予定

3月5日

午前8時30分から募集開始