

リラックスヨガ・リフレッシュヨガ

毎週木曜日

日時 令和8年4月9日～7月2日(5/28を除く)

リラックスヨガ(初級)

9:30～10:30

12:30～13:30

リフレッシュヨガ(中級)

11:00～12:00



担当 長嶺ふじ緒 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(高校生は除く)

参加費：各10,500円(全12回分)

定員：各20名(申込順)

講師：株式会社ノビテル所属 インストラクター

内容：ヨガのポーズと呼吸法を習得することで、心身の「リラックス、リフレッシュ」を目的に参加者のレベルに合わせてクラス別に行います。

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、ごみ持ち帰り用袋。

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>

3月5日 午前8時30分から募集開始

広報さがみはら 3/1 号掲載

当スタジアムHP
QRコード

