

ソフトエアロ&ストレッチ教室

毎週月曜日 1部 9:30~11:00(90分) 2部 11:15~12:45(90分)

日時：令和8年4月6日~6月1日(5/4を除く)



- 場所：相模原ギオンスタジアム 会議室
対象：18歳以上の方(高校生を除く)
講師：株式会社ギオン インストラクター
参加費：6,000円(全8回分)
定員：20名(申込順)
内容：ローインパクトなエアロビクスとストレッチを行う教室です。
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、室内履き、
ゴミ持ち帰り用袋(ゴミは各自持ち帰る)
申込方法：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。



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

3/1号掲載

3月5日 午前8時30分から

受付開始