

シェイプアップ教室



担当講師
井田 智宏 講師



当スタジアムHP・QRコード

令和8年4月15日~7月1日
(4/29、5/6を除く)
毎週水曜日 11:00~12:00
参加費 7,000円(全10回分)

広報さがみはら
3/15号掲載

3月19日 午前8時30分から受付開始

- 場 所：相模原ギオンスタジアム 会議室
内 容：エアロビクス、リズム体操などのローインパクトな有酸素運動を行い、
脂肪燃焼を促進させ、シェイプアップを目的に行う教室です。
対 象：18歳以上の方（高校生を除く）
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
定 員：25名（申込順）
参 加 費：7,000円（全10回）
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（ごみは各自お持ち帰りください）
申 込 方 法：当スタジアムHP「イベント&教室」ページよりお申込ください。

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>

