

姿勢改善ヨガ

毎週水曜日



担当講師
長谷川和恵 講師

日時 令和8年4月15日～6月17日

(4/29、5/6を除く)

9:30～10:30

- 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)
内 容 : 解剖学アプローチによる最先端の体のメゾットを
取り入れ、よりよいカラダへアップデートする新旧
ヨガを融合させた現代的なヨガを行う。
講 師 : 株式会社ナビテル所属 インストラクター
参 加 費 : 各7,000円 (全8回分)
定 員 : 各30名 (申込順)
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。

QRコード



当スタジアム HP「イベント&教室」
からお申込みください

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

✉️ asamizo-stadium@dream.jp

HP アドレス <https://a-stadium.jp.org>

広報さがみはら 3/15 号掲載

3月19日 午前8時30分から募集開始