

自重を用いたトレーニング

様々な「動き」を正しく行うことによって全身の柔軟性、バランス力、筋力などを同時に高め、日常生活の動作やスポーツの動きに変化を促すトレーニングを行う。

ファンクショナルトレーニング教室

令和6年4月9日～6月25日

毎週火曜日

午前10時～11時30分

参加費 7,000円（全10回分）



- 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)
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： 20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、ゴミ持ち帰り用袋



当スタジアムHP「イベント&教室」ページよりお申込みください

受付は3月19日 8時30分から開始

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>



当スタジアムHP・QRコード

広報さがみはら 3/15 号掲載