

# ソフトエアロ&ストレッチ教室

日時：令和6年4月15日～6月17日  
(4/29、5/6を除く)  
毎週月曜日 10:30～12:00



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：25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](mailto:asamizo-stadium@dream.jp)

HP アドレス <https://a-stadium.jpn.org>

広報さがみはら

3/15号掲載

3月19日 午前8:30から

受付開始