

簡単楽しくフィットネス体験

全2回の体験教室です。
この2回をきっかけに、
身体づくりに
目覚めてみませんか？



第1回 からだが変わるストレッチ

平成31年5月10日(金)午前10時～11時30分

人体メカニズムに沿って、身体をより機能的・効果的に動かすことで、全身スッキリ、身体が中から変わるストレッチ法を学びます。

第2回 いつも楽しくバランスボール

平成31年5月17日(金)午前10時～11時30分

バランスボールを使用したストレッチや筋トレで関節の可動域を広げたり、普段使わない筋肉を使うことで隠れた力を目覚めさせます！

対象：18歳以上の方20名(申込順)

会場：相模原ギオンスタジアム 会議室

費用：1,000円(全2回分・当日券売機で購入)

持ち物：運動できる服装・シューズ・水分補給用の飲み物・タオル・着替え等

申込：4月15日から電話/メール/FAX/HPの教室申込フォームにて、氏名(フリガナ)・住所・電話番号・性別・教室名を競技場までご連絡ください。

講師：日本体操研究所 健康運動指導士

平岡 亮一

第1回担当

& 伊東 泰子

第2回担当

広報さがみはら
4/15号掲載

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 <http://www.a-stadium.jpn.org/>

6月より継続的に実施を
予定しています。

プロの専門家からあなたへ、
気軽にご参加ください。

平岡です！

