

楽しく健康・筋力アップ&リラクゼーション教室



目 時： 令和3年1月14日～令和3年3月25日 **毎週木曜日**
(2/11を除く)

1部：午前9時30分～10時40分（70分）

2部：午前10時50分～正午（70分）

* 1部、2部のご希望はお受けできません。

場 所： 相模原ギオンスタジアム 雨天走路(バックスタンド1階)

対 象： 50歳以上の方

趣 旨： 知識と技術に優れている民間企業と指定管理者が連携を図り、多くの市民の体力、健康づくりの一助とすることを目的としています。

講 師： 日本体操研究所所属 健康運動指導士 木下 祐一 氏

参加費： 5,000円（全10回分）

定 員： 各部 35名 **(抽選)**

申込み： 窓口/往復はがき/メール(HPの申込フォーム)にて、氏名(ふりがな)住所・電話番号・年齢・教室名を明記しスタジアムまでお申し込み下さい。

締切日：12/10(必着)

* 窓口で申込する場合は返信用ハガキを持参して下さい。

発表方法： **返信はがき・メールにて応募者全員に結果を通知いたします。**

持ち物： ヨガマット、運動できる服装、シューズ、水分補給用の飲み物、タオル、ゴミ持ち帰り用袋、新型コロナウイルス感染症対策チェックリスト、初回記入用紙、アルコール消毒液(ご用意できる方)等。

その他： 更衣室、シャワーの利用を中止しています。

受付は12月1日 8時30分から開始いたします。

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>

広報さがみはら

12/1号掲載