

# リンパストレッチ

～リンパの流れに沿ってストレッチを行います～

日時：令和3年1月25日～2月22日

毎週月曜日 午前10時～11時15分(75分)

場所：相模原ギオンスタジアム 会議室

対象・定員：18歳以上の方(高校生を除く)・30名(抽選)

参加費：3,000円(全5回分)

申込：窓口／往復はがき／メール(HP申込フォームにて)、

住所・氏名(ふりがな)・電話番号・年齢・教室名を  
スタジアムまでお申込みください。

\*窓口で申込する場合は返信用のはがきをご持参下さい。

締切日：12/10(必着)

持ち物：「新型コロナウイルス感染症対策チェックリスト」・「初回記入紙」・  
ヨガマット・運動しやすい服装・靴、水分補給用の飲み物、タオル・  
ゴミ持ち帰り用袋(ゴミは各自持ち帰る)・アルコール消毒液(ご持  
参できる方)等

12月1日(火) 午前8時30分から受付開始

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

広報さがみはら

12/1号掲載