

簡単楽しくフィットネス教室

これから体操やスポーツを始めたい方や、今行っている運動をより安全で効果的に続けたい方、身体を引き締めたい方むけに、バランスボールやボール、チューズを使い身体の中から変わる運動を行う教室です。

日時： 令和2年11月27日～令和3年3月5日

毎週金曜日（12/25、1/1、2/5を除く）

午前10時～11時30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： 日本体操研究所 健康運動指導士 平岡 亮一 氏、伊東 泰子 氏

参加費： 9,600円（全12回分）

定員： 20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、教室名・住所・氏名（フリガナ）・年齢・電話番号を明記し、スタジアムまで申込みください。

*窓口で申込する場合

締切日：10月15日

抽選は終了しました。申し込みを希望される場合は、ギオンスタジアムへお問い合わせください。

申込先住所：〒252-0335 相模原市南区下溝 4169

発表方法： 返信はがき又は、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、バランスボール（ご自分の身長にあったもの）、タオル、動きやすい服装、滑らない靴、水分補給用の飲み物、ゴミ持ち帰り用袋、アルコール消毒液（ご持参できる方）

*更衣室・シャワーのご利用は中止しています。

受付は10月15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

10/15号掲載