楽しく健康・筋力アップ&リラクセーション教室

日　　時：　令和3年8月5日～令和3年10月21日　毎週木曜日
（9/23，10/7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：　ロコモティブシンドローム防止の筋力アップ運動とリラクセーションを行う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：7／10（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7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
7/1号掲載