

楽しく健康 筋力アップ&リラクセーション

心も体も健康であるために、はじめてみませんか？

日時 平成30年7月5日～8月9日 毎週木曜日
午前10時～11時30分 全6回

会場 相模原ギオンスタジアム 会議室

対象 50歳以上の方

定員 40名(申込順)

参加料 3,000円(全6回分)

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

応募方法 メール／電話／FAX／HPの教室
申し込みフォームにて、住所
氏名・(フリガナ)・電話番号
年齢・性別・教室名を競技場まで
ご連絡ください。



広報さがみほら6/1号掲載

講師 日本体操研究所 健康運動指導士



当競技場で開催中の
「ウォーキング」
「ジョギング」
「シニア健康体操」
でも、大人気の講師
です!!

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

メール asamizo-stadium@dream.jp

FAX 042-777-0161

HP アドレス <http://www.asamizo-stadium.jpn.org/>