

骨盤すっきり エクササイズ



ストレッチボール、エクササイズボール等を使って、
骨盤の歪みの解消と正しい姿勢の保持に役立て、
健康増進やバランス改善を目的とする。



日時：平成30年7月5日～9月13日（8月16日を除く）
毎週木曜日 午前10時～11時

対象：18歳以上の方

定員：20名（申込順）

費用：5,000円（全10回分）

会場：相模原ギオンスタジアム 会議室

申込：平成30年6月1日から

電話・FAX・メール・HPの教室フォームにて

氏名（ふりがな）・住所・電話番号・年齢・性別・教室名を
競技場までご連絡下さい。



昨年度の教室の様子

持ち物：動きやすい服装、水分補給用の水分、タオル、着替え等



広報さがみはら
6月1日号掲載

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.asamizo-stadium.jpn.org/>