

# 身体すっきり、ストレッチヨガ



**日時**： 2019年4月8日～6月17日 **毎週月曜日**

(4/29、5/6、5/27を除く)

午前10時00分～11時00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（高校生を除く）

**内容**： タオル等を使ったストレッチを行い、柔軟性・可動域を高めたのち、ヨガを行います。

**講師**： 岩盤ヨガスタジオ D-ja 相模大野店 インストラクター

**参加費**： 6,000円（全8回分）

**定員**： 25名

**申込み**： 電話/FAX/メール/HPの申込フォームにて、氏名・住所・電話番号・年齢・学年・教室名をスタジアムまでご連絡ください

**持ち物**： ヨガマットの上に敷くバスタオル、水分補給用の飲料、動きやすい服装  
ヨガマット（持っている方のみ）

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](mailto:asamizo-stadium@dream.jp)

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

広報さがみはら

2/15号掲載