

相模原ギオンアリーナ（総合体育館）

令和6年度 夏のスポーツ教室 ご案内

下記の教室について、再募集いたします。
なお、定員に達した場合は締め切らせていただきます。

スタイルアップヨガ （全10回） 毎週火曜【剣道場】 「ヨガのポーズと呼吸に筋力トレーニングを取り入れます。しっかりと動きたい方向けです」				
7/2～9/24(7/30.8/13.20休)	9:30～10:30	15歳以上(中学生を除く)	40名	7,000円
リズム体操ストレッチ （全10回） 毎週火曜【剣道場】 「簡単なリズム体操とストレッチを行う教室です。動作の基本を身につけます」				
7/2～9/24(7/30.8/13.20休)	10:45～11:45	15歳以上(中学生を除く)	40名	7,000円
やさしいヨガ （全10回） 毎週木曜【柔道場】 「ヨガのポーズを行うことで、心と身体が繋がり、自律神経を整え、心の安定を目指します」				
7/4～9/12(8/15休み)	9:30～10:30	15歳以上(中学生を除く)	40名	7,000円
ボクシングエクササイズ （全10回） 毎週木曜【多目的室】 「パンチを中心としたシンプルな動きをアップテンポな音楽に合わせて行うエクササイズです」				
7/4～9/12(8/15休み)	13:00～14:00	15歳以上(中学生を除く)	25名	7,000円

申込方法: **6月30日(必着)**までに往復はがき【又は官製はがき + 申込用紙(トレーニング室にて配布)】または電話でも可に、住所・氏名(ふりがな)・年令・電話番号・教室名を記入して相模原ギオンアリーナまでお申込み下さい。
応募者多数の場合は抽選とさせていただきます。

〒252 0328 相模原市南区麻溝台2284 1 相模原ギオンアリーナ
【教室専用ダイヤル】 ☎ 📠 050 3474 5446

< 指定管理者 >

総合体育館グループ運営共同事業体 060620～060704

ZAVAS SPORTS CLUB

