

相模原ギオンアリーナ（総合体育館）

～ 敬老の日 無料開催 ～

免疫力を あげて いこう！



～ 足のリンパ指体操&リラクゼーション ～

令和8年9月21日（月祝）

13：30 ～ 15：00

▼床に敷いたストレッチマットを使って行う、浮腫や疲労回復を目的としたレッスンです。

【場所】 多目的室（20名）

【料金】 **無料**

【対象】 18歳以上

持ち物：動きやすい服装、タオル・水分等



申込方法：当日、管理事務所にて先着順で受付いたします。

13:00受付開始



予告 10月12日（月祝）にも開催予定。お楽しみに！

【相模原ギオンアリーナ】

相模原市南区麻溝台2284-1 ■TEL：042-748-1781 ■FAX：042-748-1747

指定管理者：総合体育館グループ運営共同事業体

080825～080921