

相模原ギオンアリーナ（総合体育館）

～ 敬老の日 市民特別企画 ～

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7年 9月15日（月祝）

10：30 ～ 12：00

床に敷いたストレッチマットを使っての、浮腫や疲労回復を目的としたレッスンです。ゆるくかーい！感じにて、自然としっかり筋力を使います。是非一度お試してください。

【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。

9:00受付開始

【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