

相模原ギオンアリーナ（総合体育館）

令和7年度 夏のスポーツ教室 ご案内

● スタイルアップヨガ（全10回） 毎週火曜【剣道場】

「ヨガの呼吸法とポーズに筋トレを取り入れています。元気な身体でスタイルアップ」

7/8～9/30（7/22.8/19.9/23休）	9：30～10：30	15歳以上	40名	7,000円
---------------------------	------------	-------	-----	--------

● 楽しくリフレッシュ体操（全10回） 毎週火曜【剣道場】

「簡単なリズム体操とストレッチにて身体をリフレッシュ。体力づくりをいたしましょう」

7/8～9/30（7/22.8/19.9/23休）	10：45～11：45	50歳以上歓迎	40名	7,000円
---------------------------	-------------	---------	-----	--------

● 健康体操（全10回）毎週火曜【多目的室】 65歳以上対象

「毎日を健康に過ごす為の筋トレ、脳トレ、リズム運動、ダンベル体操、ストレッチ等を紹介」

7/8～9/16（7/29休）	13：00～14：00	65歳以上	28名	7,000円
-----------------	-------------	-------	-----	--------

● ZUMBA®（全8回） 毎週水曜【多目的室】

「ラテン音楽を中心としたダンスステップを基本に学ぶ、楽しく汗をかけるダンスです」

7/9～8/27	10：00～11：00	15歳以上	28名	5,600円
----------	-------------	-------	-----	--------

● ボディケアストレッチ（全10回） 毎週水曜【柔道場】

「膝痛・腰痛・肩こりの改善に繋げるエクササイズを紹介します」

7/9～9/17（8/13休）	10：30～11：45	15歳以上	40名	7,000円
-----------------	-------------	-------	-----	--------

● フラダンス【Hula】（全10回） 毎週水曜【多目的室】

「Hula（フラ）とはハワイ語で「踊り」ハワイの民族舞踊をハワイアン音楽にのせて楽しめます」

7/9～9/17（8/13休）	13：00～14：00	15歳以上	30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」

7/10～9/18（8/14休）	9：30～10：30	15歳以上	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」

7/10～9/18（8/14休）	13：00～14：00	15歳以上	20名	7,000円
------------------	-------------	-------	-----	--------

再募集につき、電話でお申込み受付いたします。

教室名・氏名・年齢・電話番号をお伝えください。

【教室専用ダイヤル】 ☎/  080-3519-1472

相模原市南区麻溝台2284-1 相模原ギオンアリーナ

< 指定管理者 >

総合体育館グループ運営共同事業体 070601～070715

ZAVAS SPORTS CLUB