

相模原ギオンアリーナ（総合体育館）

令和8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力トレーニングを取り入れます。元気な身体でスタイルアップ」

7/7～9/29（8/11.18.9/22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。体づくりをいたしましょう」

7/7～9/29（8/11.18.9/22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】

「毎日を健康に過ごす為の簡単筋トレ、脳トレ、リズム体操、ダンベル体操、ストレッチを紹介」

7/7～9/29（7/28.8/11.9/22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」

7/8～8/26 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」

7/8～9/16（8/12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みます」

7/8～9/16（8/12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」

7/9～9/24（7/23.8/13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」

7/9～9/24（7/23.8/13休） 13：00～14：00 15歳以上 20名 7,000円

★申込方法：6月24日（必着）までに往復はがき【又は85円官製はがき持参+申込用紙（トレーニング室にて配布）】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。※相模原市在住者優先
【定員に満たない場合は、6/25より再募集】

〒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】 ☎ 080-3519-1472

<指定管理者>

総合体育館グループ運営共同事業体 080601～080714

ZAVAS SPORTS CLUB

