

相模原ギオンアリーナ

9 / 21 (月・祝) 敬老の日

65歳以上の方は無料!!

■ 体成分測定器を使って自分の体を測定してみよう!

体重、脂肪量、水分量、BMI(体格指数)、体脂肪率、骨量、基礎代謝量がわかります。65歳以上の方は9月21日に限り無料で計測できます!

開催場所: トレーニング室

開催時間: 9時30分~14時30分(最終受付14時15分)

持ち物: トレーニングウェア、室内用シューズ

定員: 先着20名(15分ごとに1枠1名)

当日2階管理事務所へお申込みください

64歳未満の方は、1回500円で測定できます。



■ 免疫力をあげていこう! (無料プログラム)

ストレッチマットを使って、足の指リンパ体操などを行います。

開催場所: 多目的室(18歳以上の方どなたでも対象)

開催時間: 13時30分~15時00分

持ち物: 動きやすい服装、タオル、水分等

定員: 先着20名

当日13時より、2階管理事務所へお申込みください



みなみル

■ 65歳以上の方は、下記の種目が無料で利用できます

種目等	午前	午後	午後	夜間
バドミントン	○	○	○	○
卓球	○	○	○	○
柔道場	×	○	○	×
弓道場	×	和弓	洋弓	×
トレーニング室	9:00~22:00まで時間区分なく利用可能			

午前: 9:00~12:00、午後: 12:15~15:15 午後: 15:30~18:30、夜間: 19:00~22:00
バドミントン・卓球の利用には、利用1時間15分前から配布する整理券が必要です。(午前の部は除く)

問合せ 相模原ギオンアリーナ

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(公財) 相模原市まち・みどり公社/株式会社セントラルスポーツプラザ 20260901~20260921