



冬のスポーツ教室のご案内

●スタイルアップヨガ（全10回） 毎週火曜日 【会議室】 「ヨガの呼吸とポーズに筋カトレーニングを取り入れて、スタイルアップを目指します」				
1/7~3/24 ※2/4、2/11休	9:30~10:30	15歳以上（中学生を除く）	30名	6,000円
●リズム体操ストレッチ（全10回） 毎週火曜日 【剣道場】 「エアロビクスの基礎的なステップから動きのバリエーションを音楽にあわせて楽しめます」				
1/7~3/24 ※2/4、2/11休	10:45~11:45	15歳以上（中学生を除く）	30名	6,000円
●ピラティス&ボディケアストレッチ（全10回） 毎週水曜日 【柔道場】 「骨盤周りの筋肉を使い、姿勢をよくしてシェイプアップにもなるエクササイズです」				
1/8~3/18 ※2/5休	10:30~11:45	15歳以上（中学生を除く）	40名	5,500円
●かんたんフラダンス（全10回） 毎週水曜日 【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」				
1/8~3/18 ※2/5休	13:00~14:00	15歳以上（中学生を除く）	30名	6,000円
●健美操（全10回） 毎週水曜日 【多目的室】 「呼吸、精神、身体の3つの調和で、身体のバランスを整え血流を良くするツボを紹介します」				
1/8~3/18 ※2/5休	14:15~15:15	15歳以上（中学生を除く）	30名	6,000円
●やさしいヨガ（全10回） 毎週木曜日 【柔道場】 「ヨガとは古代インド発祥の修行法。動きを一から指導しますので安心してご参加ください」				
1/9~3/19 ※2/6休	9:30~10:30	15歳以上（中学生を除く）	40名	6,000円
●初中級バドミントン（全8回） 毎週金曜日 【大体育室】 「バドミントンの特性を味わい基礎知識や技術を楽しみながら学びます」				
1/10~3/6 ※2/7休	10:00~11:30	15歳以上（中学生を除く）	60名	4,000円
●初心者弓道（全10回） 毎週土曜日 【弓道場】 「弓道の歴史や技術を基礎から学びます」				
1/11~3/14	18:30~20:30	15歳以上（中学生を除く）	30名	5,000円



★申込方法 **12月20日(金)まで必着にて往復はがき**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。

〒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】  **050-3474-5446**

指定管理者 総合体育館グループ運営共同企業体 011201~011231