

運動スタート

応援プロジェクト

第2回 パーツ別トレーニング

運動を継続して行うために、個々に合ったプログラムを考えます。

例えばこんな事を目指してる方など・・・

1. スポーツを日頃している方 □ ゴルフ飛距離アップ・テニス瞬発力アップ等
2. 日頃運動をしていない方 □ おなかをへこませる為の運動・美脚・美尻を目指す等

日時：平成30年10月31日（水）午後6：30～8：00（90分）

対象：20歳以上の方

会場：相模原ギオンスタジアム 会議室

定員：40名

費用：500円（当日券売機で購入）

持ち物：運動できる服装・シューズ・水分補給用の飲み物・タオル・着替え等

申込：9月15日から電話/メール/FAX/HPの教室申込フォームにて、

氏名（フリガナ）・住所・電話番号・性別・教室名を

競技場までご連絡ください。



相模原ギオンスタジアム

〒252-0335 相模原市南区下溝4169

TEL 042-777-6088

FAX 042-777-0161

メール asamizo-stadium@dream.jp

HPアドレス <http://www.asamizo-stadium.jpn.org/>

広報さがみはら
9 / 15号掲載

