

# ほねごりアリーナからのお知らせ

(相模原市立北総合体育館)

パート

## 夏限定エクササイズ

### 参加者募集

①

#### リズム&ストレッチ体操

日時：7月23日～8月27日  
水曜日 全6回  
10:15～11:00

場所：3F フィットネールーム  
対象：15歳以上(中学生は除く)  
定員：15名(抽選)

参加費：3,600円

持ち物：運動着、飲み物、タオル、室内シューズ  
ヨガマット(お持ちの場合)

②

#### カラダ引締めエクササイズ ～筋力トレーニング&ストレッチ～

日時：7月24日～8月28日  
木曜日 全6回  
10:00～10:45

場所：3F フィットネールーム  
対象：15歳以上(中学生は除く)  
定員：15名(抽選)

参加費：3,600円

持ち物：運動着、飲み物、タオル、室内シューズ  
ヨガマット(お持ちの場合)

申込方法：1) 往復はがきに「住所」「氏名」「年齢」「電話番号」「希望される教室名」を書き「ほねごりアリーナ」までお申込みください。  
2) 直接窓口  
返信用の官製はがきをお持ちください。

申込期間：6/1～6/30まで(必着)