

ほねごりアリーナ

# リズム& ストレッチ体操

講師：横瀬

## 参加者募集

初心者大歓迎！ゆる～い体操！

日 時：1月20日～2月3日  
月曜日 全3回  
13:00～13:45

場 所：3F フィットルーム  
対 象：15歳以上（中学生は除く）  
定 員：15名（抽選）

参加費：**1,500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」「リズム&ストレッチ体操」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：12/1～12/22まで（必着）



【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/株式会社フクシ・エンタープライズ  
〒252-0134相模原市緑区下九沢2368-1 電話：042-763-7711

ほねごりアリーナ

# ピラティス

## 参加者募集

講師：井田

体と心のバランスを整えることで、精神的なリラックス効果を感じられます。

日 時：令和7年1月21日～3月11日 (2/18除く)  
火曜日 全6回  
13:00～14:00

場 所：3F フィットルーム  
対 象：15歳以上（中学生は除く）  
定 員：20名  
参加費：**4,200円**  
持ち物：運動着、飲み物、タオル  
※ヨガマット（お持ちの場合）

申込方法：①往復はがき  
「住所」「氏名」「年齢」「電話番号」「教室名」  
を書き「ほねごりアリーナ」までお申し込みください  
②直接窓口  
官製はがきをお持ちください

申込期間：12/1～12/22まで（必着）



【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/株式会社フクシ・エンタープライズ  
〒252-0134相模原市緑区下九沢2368-1 電話：042-763-7711