

# 楽しく誰でもできる！



## ケアトランポリン 体験教室

**日程：平成29年3月24日（金）**

\*音楽をかけながら、ケアトランポリンの上下運動で衰えた筋力や脳を活性化し、健康維持に効果が期待できる。

**時 間：午前10時～11時**

**会 場：相模原ギオンスタジアム 会議室**

**対 象：18歳以上の方（高校生は除く）**

**定 員：20名**

**講 師：NPO法人ミハタスポーツセンター**

**体操指導者 三畑 武一氏**

**参加費：1回500円**

**持ち物：運動できる服装、水分補給用の飲み物、タオル、着替え**



**広報さがみはら**

**2 / 15号掲載**

相模原ギオンスタジアム（相模原麻溝公園競技場）

〒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](mailto:asamizo-stadium@dream.jp)

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