

Good Health Festival vol.2

(グッドヘルスフェスティバル)

11/5 (sun) 9:00-16:00
at 銀河アリーナ(旧レストラン)

YOGA

1レッスン ¥800-(現金のみ)
(定員: 25名 予約制) 対象: 16歳以上



9:00-9:50 【誰でも出来るモーニングヨガ】

綺麗な朝の新鮮な空気を沢山吸いながら、
気持ち良く動いていきましょう。

羽田野尚子IR



10:00-10:50 【スローフローヨガ】

ゆっくりと全身をほぐしながら
最後は大きく動いて1日の活力を作っていきます。

大門さおりIR



11:00-11:50 【あいうえおヨガ】

無理のないポーズで全身を
使いながら伸び伸びヨガしましょう

鈴木良江IR

★★予約: 10/4 AM9:00- (電話・相模原球場窓口にて) ★★

測定会実施

※測定会はロビーにて開催 (各200円)

○10:00-12:00

足型測定

○13:00-15:00

骨密度測定



淵野辺公園 銀河アリーナ

TEL: 042-753-6930 (相模原球場内)

〒252-0229 神奈川県相模原市中央区
弥栄3-1-6

●問い合わせ時間 9:00~21:00

<公式アカウント>

