

プラネタリウムで 星空椅子ヨガ

～宇宙を身近に感じられるまち さがみはら企画～

非日常の空間で
心身ともにリフレッシュ
しませんか？

2025

12/19 (金)

| 日時 | 12:30 ~ 13:30 (開場 12:15)

プラネタリウム

©ESO

定員：80名

①椅子ヨガ70名
②マットヨガ10名 ※初！ステージにてヨガ体験

講師 浜北 恵さん

市内在住の骨格美ボディ姿勢
改善パーソナルトレーナー

参加料：大人①1000円 ②2000円
小・中学生①400円 ②800円
65才以上の方は500円(要証明書)
未就学児無料 その他減免あり

持ち物：なし ※②のみヨガマット持参可
(必要な方は水分・プラネタリウムエントランスにて可)

申込：11/21(金) 正午より専用申込フォームで受付
定員到達で終了



相模原市立博物館
SAGAMIHARA CITY MUSEUM

申込フォーム

