

ヨガ教室

(夜間Ⅱ期)

開催要項

初めての方でも安心してご参加いただける教室です。



ヨガは、いわずと知れた健康法で、ダイエットにも良いと言われます。

やさしいヨガのポーズとストレッチを行います。

どうぞ“静かな時間”をお過ごしください。

- 対象
- 日程

一般

1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目
7/28 (木)	8/4 (木)	8/18 (木)	8/25 (木)	9/1 (木)	9/8 (木)

毎週
木曜日
全6回

- 時間
- 会場
- 定員
- 講師
- 受講料
- 準備物
- その他

19:00 ~ 20:30

仙台市泉海洋センター (体育館)

25名 (先着順)

HIROMI-YOGA企画

4,500円 (全6回分、傷害保険料含む)

運動のできる服装・タオル・飲み物・「受講者カード」

教室は主にマットの上で行います。上履きを持参する必要はありません。

教室 **開始5分前**には集合してください。欠席の場合はご連絡ください。

仙台市スポーツ施設指定管理者：(公財)仙台市スポーツ振興事業団

仙台市泉海洋センター

〒981-3131 仙台市泉区七北田字田中1-2

(TEL) 373-9561 (FAX) 373-9543

・駐車場完備 ・地下鉄八乙女駅より徒歩15分 ・南光台5丁目東バス停(南光台循環バス)より徒歩5分

問合せ
連絡先

取得しました個人情報「個人情報保護条例」他 関係法令を遵守し、当事業団主催の事業に必要な範囲内で使用させていただきます。

〈アンケート〉

1. ヨガの経験はありますか？ ・ある ・ない
2. 何かご要望があればお書きください。ご要望に添えない場合もありますので、予めご了承ください。