

# ヨガ教室 I 期

**内 容** ゆっくりとした呼吸と簡単なポーズで体の柔軟性をやしない、リラクゼーションとストレス解消を目的とします。

**開催日程**

6月	13	20	27
7月	4	11	18
8月	1	8	-

※全て火曜日開催です。



**時 間**

10:00～11:00

**会 場**

仙台市陸上競技場 2階会議室(4)

**対 象**

一般

**定 員**

30名

**受講料**

4,000円(8回分、傷害保険料含む)

**講師**

佐藤 由紀 先生

**準備物**

運動のできる服装、汗拭きタオル、水分補給用ドリンク

**申込方法**

平成29年5月23日(火) 9:30～先着順

1. ホームページからネット申し込み
2. 直接受付窓口
3. 電話
4. FAX(下記申込欄に記入の上、お送り願います。)

**そ の 他**

1. スポーツ保険に加入しております。
2. 貴重品は各自で責任を持って管理してください。
3. 体調管理は申込者本人が行い、具合が悪い時は運動を中止してください。
4. 教室の写真・記事・記録等が新聞・テレビ・雑誌・インターネット・パンフレット等に報道・掲載利用されることを、了承願います。また、その掲載権・使用权は主催者に属します。

**問い合わせ**

宮城野原公園総合運動場・弘進ゴム アスリートパーク仙台(仙台市陸上競技場)  
〒983-0045 仙台市宮城野区宮城野二丁目11-6  
TEL:022-256-2488 FAX:022-299-3895

指定管理者 (公財)仙台市スポーツ振興事業団

## (火)ヨガ教室 I 期参加申込書

氏名		電話番号		年齢	
駐車場利用	有 ・ 無	備考欄			