

平成29年度

ヨガ教室 IV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	1月	10	17	24	31
	2月	7	14	21	28
	3月	7	14	-	-

※全て水曜日開催です。

時 間 10:40～11:40

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 5,000円(10回分、傷害保険料含む)

講師 黒坂 美奈子 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12月20日(水) 10:00～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

(水)ヨガ教室 IV期参加申込書

氏名		電話番号		年齢	
駐車場利用	有 ・ 無	備考欄			