

平成30年度

# バレトン教室 Ⅲ期

**内 容** 「バレエ」・「フィットネス」・「ヨガ」の動きを組み合わせる有酸素運動です。身体の筋肉を整え、美しい姿勢づくりに効果的です。楽しみながら汗をかけるので、ストレス発散にもおすすめです。

**開 催 日 程**

▼月曜日開催

9月	3	10	-	-
10月	1	15	22	29

**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**

25名

**受 講 料**

3,000円(6回分、傷害保険料含む)

**講 師**

早坂 まなみ 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30年8月6日(月)9:30～先着順

1. 直接受付窓口
2. 電話

**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

