

平成30年度

ヨガ教室 Ⅲ期

内 容 ゆったりとした呼吸と正しいポーズで身体の柔軟性を養います。
激しい運動とは異なり、運動初心者の方でも無理なく続けられます。
リラクゼーション効果で、心と身体のバランスを整えましょう。

開 催 日 程

▼水曜日 開催

8 月	8	22	29
9 月	5	26	-
10 月	3	10	17

時 間 10:45～11:45
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 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、ヨガマット
※ヨガマットをお持ちでない方には、無料でお貸しいたします。

申 込 方 法 平成30年7月18日(水)10:15～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・使用権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

