

平成30年度

# ヨガ教室 IV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

10月	24	31	-	-
11月	7	14	21	28
12月	5	12	19	26

**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** 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、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10月3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

指定管理者 (公財)仙台市スポーツ振興事業団