

2019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	30	-	-
10月	7	21	28
11月	11	18	25
12月	2	16	23

**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** 5,000円(10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** 2019年8月26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

