

2019年度

インナーコンディショニングヨガ教室 V期

内 容 骨格を支え姿勢を保つために働くインナーマッスルを意識し、
流れるようにポーズをとり動いていきます。
お腹周りと全身の筋肉を連動させることで、身体の重心を安定させ
身体的パフォーマンスの向上、しなやかな体幹へと整えていきます。

開 催 日 程

▼火曜日 開催

1 月	14	21	28
2 月	4	18	25

時 間 19:30~20:30

会 場 仙台市陸上競技場 2階会議室(4)

対 象 一般(高校生以上)

定 員 20名

受 講 料 3,600円(6回分、傷害保険料含む)

講 師 高橋 時栄 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 2019年12月17日(火)19:00~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

