

2019年度

# リラクゼーションヨガ教室 IV期

**内 容** 強ばっている筋肉を優しくほぐしながら無理のないポーズで日々の疲れを癒します。  
身体が硬くても、運動が苦手でも、安心してご参加いただけます。  
心身が整う安らぎの時間をお過ごしください。

**開 催 日 程**

▼金曜日開催

11月	1	15	29
12月	6	13	20

**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** 山田 愛子 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** 2019年10月4日(金)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

