

週末workout (土曜日)

～かっこいいカラダをつくる～

有酸素運動と自重運動でメリハリのある体を一緒に作りましょう♪

対 象	中学生以上
時 間	13:30～14:30 受付開始 13:20～
会 場	プール2F スタジオ 受付はプール棟入口へ
料 金	1回 400円
講 師	佐藤 博喜
申 込	電話または直接窓口へ ※事前予約制
持ち物	運動できる服装・室内用運動靴 タオル・水分補給できるもの等
お問 合わせ	〒983-0039 仙台市宮城野区新田東4丁目1-1 TEL. 022-231-1221
H P	http://www.spf-sendai.jp/genki/

開催月	開催日(土曜日)	
4月	23	30
5月	14	28
6月	25	—
7月	2	9
8月	6	27
9月	10	24
10月	15	29
11月	12	26
12月	10	24
1月	14	—
2月	18	—
3月	4	25

実施していない週もありますので
開催日をよくご確認ください♪



- ※ 参加するには事前予約が必要です。毎月20日から翌月分の予約ができるようになります。お問い合わせください。
- ※ 大会等により満車となることがあります。公共交通機関での来館をオススメ致します。