

# ナイトヨガ (火曜日)

普段の生活では眠っている筋肉をゆったりな動きでほぐし、心身共に内側から癒していくポーズを中心に行います。

対象	一般
時間	19:00~20:00 受付開始 18:40~
会場	プール棟2階スタジオ 受付会場 プール棟1階ロビー
定員	各回 20名
料金	1回 400円
講師	SACHI
申込	電話または直接窓口へ
持ち物	飲み物・タオル・動きやすい服装
お問い合わせ	〒983-0039 仙台市宮城野区新田東4丁目1-1 TEL. 022-231-1221

開催月	開催日 (全42回)			
4月	5	12	19	-
5月	10	17	24	31
6月	7	14	21	28
7月	5	12	19	26
8月	2	23	30	-
9月	6	13	20	27
10月	4	11	18	25
11月	1	8	15	22
12月	6	13	20	-
R5年 1月	10	17	24	31
2月	7	14	21	-
3月	7	14	-	-

ヨガはじめての人も からだが硬い人も

初心者から経験者まで、  
どなたでも参加できます☆



※ 参加するには事前予約が必要です。毎月20日13時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。