

# 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18:40~
会場	プール棟スタジオ 受付プール窓口
定員	各回 20名
料金	1回 500円
講師	SACHI
申込 受付	電話または直接窓口 ※事前予約制 毎月20日13:00から翌月分予約開始
持ち物	飲み物・タオル・動きやすい服装
問合せ	〒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				
4月	11	18	25	-	-
5月	9	16	23	-	-
6月	6	13	20	27	-
7月	4	11	18	25	-
8月	1	8	29	-	-
9月	5	12	19	26	-
10月	3	10	17	24	31
11月	7	14	21	-	-
12月	5	12	19	26	-
1月	9	16	23	30	-
2月	6	13	20	27	-
3月	5	12	19	-	-