

令和6年度 元気フィールド仙台 当日参加型プログラム

# 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した動きでほぐし、心身共に内側から癒していきます。

対象	一般
時間	19:00~20:00 (受付 18:40~)
会場	プール棟スタジオ (プール窓口にて受付)
定員	各回 20名
料金	各回 600円
講師	SACHI
申込受付	【事前予約制】 電話または直接窓口にて 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	9	16	23		
5月	7	21	28		
6月	4	11	18	25	
7月	2	9	16	23	30
8月	6	27			
9月	3	10	17	24	
10月	1	8	15	22	29
11月	5	12	19	26	
12月	3	10	17	24	
1月	14	21	28		
2月	4	11	18	25	
3月	4	11	18		



お手持ちのスマートフォンからも  
日程のご確認が可能です。

※休講になった場合、電話連絡は行いません。  
休講情報はHPでご覧いただくかお電話でご確認ください。