

令和6年度 元気フィールド仙台 当日参加型プログラム

# ボディバランスエクサ

体幹の筋力強化、ストレッチ、柔軟性の向上、バランスカに重点を置き、最後にリラクゼーションと、身体全体の調節を行うクラスです。

対象	一般
時間	10:00~11:00 (受付 9:40~)
会場	プール棟スタジオ (プール窓口にて受付)
定員	各回先着18名
料金	1回 600円
講師	石橋 輝督
申込受付	【事前予約不要】 券売機にてチケット購入後、プール受付にお渡し下さい。
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
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	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	



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。

※休講情報はHPでご覧いただくかお電話でご確認ください。