

令和7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	高校生以上
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 23名
料 金	各回 600円
講 師	SACHI
申 込 受 付	【事前予約制】 専用予約ページ／電話／窓口にて 毎月20日9:00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	15	22			
5月	13	20	27		
6月	3	10	17	24	
7月	1	8	15	22	29
8月	5	26			
9月	2	9	16	30	
10月	7	14	21	28	
11月	4	11	18	25	
12月	2	9	16	23	
1月	6	13	20	27	
2月	3	10	17	24	
3月	3	10	17		

年間  
教室  
日程



専用  
予約  
ページ



※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。

※プログラム活動中の様子を職員が撮影いたします。  
HP・チラシ・パンフレット等に掲載されることを承諾願います。