

## 令和7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、バランス力に重点を置き、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	【事前予約制】 専用予約ページ／電話／窓口にて <b>毎月20日9:00から翌月分予約開始</b>
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				
	15	22			
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	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。