

令和7年度 元気フィールド仙台 当日参加型プログラム

整う・鍛える！骨盤フィット（金曜日）

背骨や骨盤の歪みから発生した身体の不調を改善し、筋力トレーニングを行うことで安定した身体づくりを目指していきます。

対 象	一般
時 間	11:20～12:10 （受付 11:00～）
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	1回 600円
講 師	背骨コンディショニングインストラクター 黒澤 真理 先生
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 お持ちの方はマフラータオル （フェイスタオルよりも長いもの）
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			
2月	6	13	20	27
3月	6	13	27	

※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。

年間
教室
日



専用
予約
ページ

