

令和7年度 元気フィールド仙台 当日参加型プログラム

歪みすっきり骨盤エクサ（月曜日）

簡単な運動・ストレッチで、筋肉や関節を緩めて背骨を矯正します。二度とずれない様に筋力を向上させていきます。

対 象	一般
時 間	9:50～10:50 （受付 9:30～）
会 場	多目的室 （体育館窓口にて受付）
定 員	各回 25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

年間
教室
日程



専用
予約
ページ



開催月	開催日			
4月	14	21	28	
5月	12	19	26	
6月	2	9	23	
7月	7	14	21	28
8月	4	18	25	
9月	1	8	22	29
10月	6	27		
11月	10	17		
12月	1	8	15	22
1月	12	19	26	
2月	2	9	16	23
3月	2	9	16	23

上半身

首・肩甲骨・肩・肘・手首

下半身

腰・股関節・膝・脚・足裏

※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。