

土曜/午前 開催

# 朝のリフレッシュヨガ

## プログラム紹介

- ★ 主にお尻や太ももを動かし全身の血液循環を良くしていきます。
- ★ 肩甲骨の間にある褐色脂肪を刺激し脂肪燃焼を動かしていきます。
- ★ 『朝のまだ眠っている体に酸素を届けリフレッシュしていきましょう！』

### 安心ポイント！！

プログラム中は自分の体力やレベルに合わせて無理なく、負担なく体験できます。

### ～友奈講師～



会場：仙台市出花体育館

対象：20歳以上

定員：13名（1期～5期）

受付方法：先着申込

講師：友奈 講師

申込方法：右記2次元コードよりお申し込みください。

インターネット環境等がない方は電話または  
施設窓口までお問い合わせください。

※日程および参加料は裏面をご覧ください。

お申し込みはこちらから  
<https://spf-sendai.payhub.jp/>



お問い合わせはこちらから  
022-786-3446



# 朝のリフレッシュヨガ

## 日程表

期	日付				参加料	申込期間
1期	4/4	4/11	4/18	4/25	7回開催 4,900円	3/1～ 4/4
	5/9	5/23	6/6			
2期	6/20	6/27	7/4	7/11	8回開催 5,600円	5/23～ 6/20
	7/18	7/25	8/1	8/8		
3期	8/22	8/29	9/5	9/12	9回開催 6,300円	7/25～ 8/22
	9/26	10/3	10/24	11/7,14		
4期	12/5	12/12	12/19	12/26	8回開催 5,600円	11/7～ 12/5
	1/9	1/16	1/23	1/30		
5期	3/20	3/27			2回開催 1,400円	2/20～ 3/20
6期						

**教室時間** : 9:30～10:30 (土曜日)

**会場** : 仙台市出花体育館 多目的室

**住所** : 仙台市宮城野区出花1丁目13-7

**電話** : 022-786-3446

**URL** : <https://www.spf-sendai.jp/ideka/>

**持ち物** : 運動できる服装・タオル・飲み物

### 注意事項

受講を希望される方は上記QRコードなどから必ずお申ください。お申し込みの際は必ず支払方法（クレジット・現金）を選択いただきます。※現金での支払いを選択した場合は施設窓口にて教室初日までお支払ください。