

2019年度 仙台市泉総合運動場 主催

【月曜日・50分エクササイズ】

しなやかBodyヨガ IV期



◆ 内 容 身体の緊張がとれない、呼吸が浅い、疲れやすい、身体が硬いと感じる方にオススメ！日常生活を快適に心地よく過ごせるように、しなやかな身体を創っていくクラスです。

◆ 日 程	1月	6・20・27
	2月	3・10・17
	3月	2・9・23・30

◆ 時 間 10:10～11:00

◆ 会 場 泉武道館1階(柔道場)

◆ 定 員 40名

◆ 講 師 Eriko 先生

◆ 受 講 料 7,500円

◆ 準 備 物 運動着・汗拭きタオル・ドリンク

◆ 申 込 み 【新規申込方法】 NET(SPFプログラムサーチ)・窓口【先着順】
【新規支払期間】 12月20日(金)～12月27日(金)



指定管理者 (2021.3.31まで)
(公財)仙台市スポーツ振興事業団
Sendai City Sports Promotion Foundation
仙台市泉総合運動場