

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】

## ストレッチヨガ IV期



◆ 内 容 筋肉の柔軟性を高め、血流やリンパの流れを改善して免疫力UP！  
自律神経のバランスを整えて心の平和を取り戻す。

◆ 日 程

|    |           |
|----|-----------|
| 1月 | 6・20・27   |
| 2月 | 3・10・17   |
| 3月 | 2・9・23・30 |

◆ 時 間 10:00～10:50

◆ 会 場 野村コミュニティ・センター 1階(ホール)

◆ 定 員 35名

◆ 講 師 Ioko 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<sup>®</sup> ぐらふサーチ) ・ 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