

2019年度 仙台市泉総合運動場 主催

【水曜日・90分エクササイズ】

# 健康増進ヨガ`plus 12月期



- ◆ 内 容 肩こりや膝の痛みを解消！  
幅広い年代の方に参加いただける教室です。
- ◆ 日 程 12月 4・11・25
- ◆ 時 間 ① 9:30～11:00  
② 11:30～13:00 ※①・②どちらか1コマ
- ◆ 会 場 泉武道館1階(柔道場)
- ◆ 定 員 各60名
- ◆ 講 師 HIROMI-YOGAより派遣
- ◆ 受講料 各2,400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> ヲケラムサーチ)・窓口【先着順】  
【新規支払期間】 11月20日(水)～11月27日(水)



 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