

2019年度 仙台市泉総合運動場 主催

【金曜日・50分エクササイズ】

心とからだにやさしいヨガⅣ期



◆ 内 容 これからヨガを始めたいという方も安心。
 ゆったりとした呼吸と無理のない簡単なポーズ。

◆ 日 程	1月	10・※17・※24・※31
	2月	7・14・28
	3月	6・13・27

◆ 時 間 10:00～10:50

◆ 会 場 弓道場控室
 ※17・※24・※31は、剣道場にて開催。

◆ 定 員 30名

◆ 講 師 三星 千明 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