

2019年度 仙台市泉総合運動場 主催

【火曜日・50分エクササイズ】

バランスコーディネーション 期

内 容 誰でもできる簡単なストレッチや筋力トレーニング，関節ほぐしなどを総合的に組み合わせバランス機能改善をはじめ筋力バランスや骨格バランス，更には自律神経のバランスを整えることができるプログラムです。

日 程

1月	14 ・ 21 ・ 28
2月	4 ・ 18 ・ 25
3月	3 ・ 10 ・ 17 ・ 24

時 間 13:00～13:50

会 場 弓道場控室
21・28は、剣道場にて開催。

定 員 30名

講 師 金森 千穂 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)～1月7日(火)



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