

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 & ピラティス

- ◆ 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

1月	8・22・29
2月	5・12・19・26
3月	4・11・18
- ◆ 時 間 ① 9:30～11:00
②11:30～13:00 ※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8,000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(SPF7° ㊦㊧㊨㊩)・窓口【先着順】
【新規支払期間】 12月18日(水) ～ 1月8日(水)

