

2019年度 仙台市泉総合運動場 主催

【木曜日・50分エクササイズ】

リラックスヨガ 12月期・Ⅳ期

◆ 内 容 深い呼吸と共に身体を動かすことで関節や筋肉，心をほぐす。
身体の柔軟性が向上し，心身がリフレッシュする。

◆ 日 程 Ⅳ期

1月	※23・※30
2月	6・13・20・27
3月	5・12・19・26

◆ 時 間 15:35～16:25

◆ 会 場 弓道場控室

※23・※30 は、柔道場にて開催。

◆ 定 員 30名

◆ 講 師 小川 真理子 先生

◆ 受 講 料 12月期 3,000円
Ⅳ期 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月期 11月21日(木)～11月28日(木)
Ⅳ期 1月 9日(木)～1月16日(木)

