

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 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プロダクツ) ・ 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