

2019年度 仙台市泉総合運動場 主催

【土曜日・50分エクササイズ】

ストレッチヨガ IV期

◆ 内 容 ストレッチで十分に筋肉をほぐしながらヨガの特色である深い呼吸と共に関節にも働きかけ体幹を鍛えながら心の柔軟性も目指していく。
レッスン終わりには、食と健康に関するワンポイントアドバイスあり！

◆ 日 程

1月	11・※18・※25
2月	1・8・15・22・29
3月	7・14・21

◆ 時 間 10:30～11:20

◆ 会 場 弓道場控室
※1/18・※1/25は柔道場にて開催。

◆ 定 員 30名

◆ 講 師 川口 利恵子 先生

◆ 受 講 料 8,250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°のگرامサーチ)・窓口【先着順】
【新規支払期間】 12月20日(金)～12月27日(金)

