

令和2年度 仙台市泉総合運動場 主催

【月曜日 / 一般対象】

からだを整えるヨガ 1期

◆ 内 容 更年期障害、腰痛の改善、骨盤周りの血流UPで冷え性緩和！！
身体の歪みを自分で調節できる。

◆ 日 程	4月	6・13・20・27
	5月	11・18・25
	6月	1・8・22

◆ 時 間 11：10 ～ 12：00

◆ 会 場 野村コミュニティ・センター 1Fホール

◆ 定 員 35名

◆ 講 師 Ioko 先生

◆ 受講料 7,500円

◆ 準備物 運動着・汗拭きタオル・ドリンク

◆ 申込方法 NET・窓口（先着順）

◆ 申込期間 **【優先受付】** 3月 2日(月) ～ 3月16日(月)

【新規受付】 3月23日(月) ～ 3月30日(月)

◆ 問 合 せ



指定管理者 (公財)仙台市スポーツ振興事業団 仙台市泉総合運動場
〒981-3124 泉区野村字新桂島前60 TEL：372-1019