

【土曜日 / 一般対象】

ストレッチヨガ 1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。レッスンの終わりには食と健康に関するワンポイントアドバイス！！

◆ 日 程

4月	11・18・25
5月	2・9・※16・23
6月	6・20・27

◆ 時 間 10：30 ～ 11：20

◆ 会 場 仙台市泉総合運動場 弓道場控室
※5/16は柔道場で開催いたします。

◆ 定 員 30名

◆ 講 師 川口 利恵子 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 7日(土) ～ 3月21日(土)

【新規受付】3月28日(土) ～ 4月 4日(土)

◆ 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