

令和2年度 仙台市泉総合運動場 主催

【木曜日 / 一般対象】

ピラティス 1期

◆ 内 容 ストレッチをしながら柔軟性を向上させ、身体の深部にあるインナーマッスルを認識し鍛えることで心身のバランスがとれ、疲れにくい身体になり、生活の質の向上につながる。

◆ 日 程	4月	9・16・23・30
	5月	14・21・28
	6月	4・11・18・25

◆ 時 間 14：30 ～ 15：20

◆ 会 場 仙台市泉総合運動場 弓道場控室

◆ 定 員 30名

◆ 講 師 小川 真理子 先生

◆ 受 講 料 8,250円

◆ 準 備 物 運動着・汗拭きタオル・ドリンク

◆ 申込方法 NET・窓口（先着順）

◆ 申込期間 **【優先受付】** 3月 5日(木) ～ 3月19日(木)

【新規受付】 3月26日(木) ～ 4月 2日(木)

◆ 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