

令和2年度 仙台市泉総合運動場 主催

【木曜日 / 一般対象】

## リラックスヨガ 1期

- ◆ 内 容 深い呼吸と共に身体を動かすことで関節・筋肉・心をほぐす。身体の柔軟性が向上し、心身がリフレッシュする。
- ◆ 日 程 

|    |            |
|----|------------|
| 4月 | 9・16・23・30 |
| 5月 | 14・21・28   |
| 6月 | 4・11・18・25 |
- ◆ 時 間 15:35 ~ 16:25
- ◆ 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<br>〒981-3124 泉区野村字新桂島前60 TEL: 372-1019 |
|---|---|