

【金曜日・高校生以上】

心とからだにやさしいヨガ

ゆったりとした呼吸と無理のない簡単なポーズです☆

これからヨガを始めたいという方も安心して受講できます！

時間：10:00～10:50

定員：26名

会場：泉武道館 2階剣道場

講師：三星 千明先生

準備物：運動着・タオル・ドリンク・ヨガマット(ヨガマットの貸出は、当面の間中止します)

1期	6月	19・26	受講料 8,250円	1期 優先申込	
	7月	3・10・17・31		1期 新規申込	
	8月	7・21・28			
	9月	4・11			
2期	9月	25	受講料 6,000円	2期 優先申込	8/7～8/28
	10月	2・9・16・23・30		2期 新規申込	9/4～9/11
	11月	6・13			
3期	11月	20・27	受講料 6,000円	3期 優先申込	10/16～10/30
	12月	4・11・18・25		3期 新規申込	11/6～11/13
	1月	15・22			
4期	1月	29	受講料 6,000円	4期 優先申込	12/11～12/25
	2月	5・12・26		4期 新規申込	1/15～1/22
	3月	5・12・19・26			

- ▶一度お支払い頂いた受講料は、原則お返しできません。
- ▶お子様連れでのご参加はご遠慮ください。
- ▶事業の様子を撮影させていただき、それらはその後の広告物等に掲載・使用する場合がありますので予めご了承ください。

【受付方法】

●**優先申込** 現在受講されている方が来期優先的に申し込める期間です。
優先申込期間内に、泉体育館事務室にて受講料を添えてお手続きをお願いします。
上記期間を過ぎた場合は、新規申込期間に、下記の方法でお申込みください。

- 新規申込** 各新規申込開始日の10:00～先着順で受け付け致します。
- ①SPFプログラムサーチ…下記QRコードからアクセスの上お申込みください。
 - ②窓口…受講料を添えて泉体育館事務室にてお申込みください。
- ※電話申込み不可。



講師：三星先生



仙台市泉総合運動場
(指定管理者：公益財団法人仙台市スポーツ振興事業団)
〒981-3124 仙台市泉区野村字新桂島前60
TEL 022-372-1019 FAX 022-372-0151

