

【月曜日・高校生以上】

からだを整えるヨガ

骨盤周りの血流UPで冷え性を緩和！

からだの歪みを自分で調整してみましょう♪

時 間： 11：15～12：05 定 員： 15名
会 場： 野村コミュニティ・センター 1Fホール 講 師： loko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	22・29	受講料 7,500円	1期 優先申込	
	7月	6・13・20・27		1期 新規申込	
	8月	3・17・24・31			
2期	9月	7・14・28	受講料 6,000円	2期 優先申込	7/27～8/17
	10月	5・12・26		2期 新規申込	8/24～8/31
	11月	2・9			
3期	11月	16・30	受講料 6,000円	3期 優先申込	10/5～10/26
	12月	7・14・21		3期 新規申込	11/2～11/9
	1月	18・25			
	2月	1			
4期	2月	8・15・22	受講料 5,250円	4期 優先申込	12/14～1/18
	3月	1・8・15・22		4期 新規申込	1/25～2/1

- ▶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込みできる期間です。
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：loko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

