

【月曜日・高校生以上】

ストレッチヨガ

血流やリンパの流れを改善して免疫力UP!

自律神経のバランスを整えてリラックスした時間を過ごしましょう♪

時 間： 10:00～10:50 定 員： 26名
 会 場： 泉武道館 2階剣道場 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

