

【土曜日・高校生以上】

ストレッチヨガ

ヨガの特徴である深い呼吸と共に
体幹を鍛えながら心の柔軟性UPを目指します♪

時間：10：30～11：20

定員：26名

会場：泉武道館 1階柔道場

講師：川口 利恵子先生

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	20・27	受講料 7,500円	1期 優先申込	
	7月	4・11・18		1期 新規申込	
	8月	1・8・22			
	9月	5・12			
2期	9月	19・26	受講料 6,000円	2期 優先申込	8/1～8/22
	10月	17・24		2期 新規申込	9/5～9/12
	11月	7・14・21・28			
3期	12月	5・12・19・26	受講料 6,000円	3期 優先申込	10/24～11/14
	1月	16・23・30		3期 新規申込	11/21～11/28
	2月	6			
4期	2月	13・20・27	受講料 4,500円	4期 優先申込	12/26～1/23
	3月	6・13・27		4期 新規申込	1/30～2/6

- ▶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：川口先生



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

