

【木曜日・高校生以上】

# リラックスヨガ

心身のリフレッシュと柔軟性の向上を目指します！

深い呼吸とともに身体を動かし、関節・筋肉・心をほぐしましょう♪

時間：15：50～16：40

定員：26名

会場：泉武道館 1階柔道場

講師：小川 真理子先生

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	18・25	受講料 8,250円	1期 優先申込	
	7月	2・9・16		1期 新規申込	
	8月	6・27			
	9月	3・10・17・24			
2期	10月	1・8・15・22・29	受講料 6,000円	2期 優先申込	8/27～9/10
	11月	5・12・19		2期 新規申込	9/17～9/24
3期	11月	26	受講料 6,000円	3期 優先申込	10/22～11/5
	12月	3・10・17・24		3期 新規申込	11/12～11/19
	1月	7・21・28			
4期	2月	4・18・25	受講料 5,250円	4期 優先申込	12/17～1/7
	3月	4・11・18・25		4期 新規申込	1/21～1/28

- ▶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：小川先生



## 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

