

【火曜日・高校生以上】

バランスコーディネーション

簡単なストレッチや筋力トレーニング、関節ほぐしなどを

総合的に組み合わせたプログラムです ☆

時 間： 13：20～14：10

定 員： 26名

会 場： 泉武道館 1階柔道場

講 師： 金森 千穂先生

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	30	受講料 7,500円	1期 優先申込	
	7 月	7・14・21・28			
	8 月	4・18・25		1期 新規申込	
	9 月	1・8			
2 期	9 月	15・29	受講料 6,000円	2期 優先申込	8/4～8/25
	10 月	6・13・20・27		2期 新規申込	9/1～9/8
	11 月	10・24			
3 期	12 月	1・8・15・22	受講料 6,000円	3期 優先申込	10/13～10/27
	1 月	1・12・19・26		3期 新規申込	11/10～11/24
4 期	2 月	2・9・16	受講料 5,250円	4期 優先申込	12/22～1/12
	3 月	2・9・23・30		4期 新規申込	1/19～1/26

▶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：金森先生



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

