

令和4年度 新教室開催

筋膜リリースヨガ

木曜 15:00~15:50



申込期間

4月14日(木)~4月28日(木)必着

筋一筋膜のゆるみによって、マッサージ効果、リラックス効果の高いクラスです。
リンパの流れを改善させ、免疫力、基礎代謝力upにも効果的です。

対象

一般

日程

全8回開催

定員

15名

5月

12日

19日

26日

6月

2日

9日

23日

30日

受講料

5,600円

7月

7日

申込方法



QRコードから簡単アクセス→

講師

佐藤 麗子



【インターネット】

①青葉体育館HPより「プログラムサーチ」を開く

②会員登録を行う(新規登録画面へメールアドレスを入力すると、メールが届きます。そこから登録を行ってください。)

※メールが届くようにドメイン(@spf-sendai.payhub.jp)の解除をお願いします。

③会員登録完了後、ログイン。希望プログラムを選択し申込。※締切日23:59まで受付

【往復はがき】★締切日必着★1プログラムにつき1枚の応募

必要事項を往信文面に記入し「本山製作所青葉アリーナ宛」まで郵送

①教室名(筋膜リリースヨガ) ②氏名(ふりがな) ③住所 ④郵便番号 ⑤電話番号、緊急連絡先

⑥生年月日 ⑦キャンセル待ち希望の有無

本山製作所 青葉アリーナ

〒981-0912 仙台市青葉区堤町1丁目1-5

TEL 022-717-1191 FAX 022-717-1533