

# 体幹コンディショニングヨガ



## 普段の生活に特別な時間を

心地よい音楽と講師の導きに合わせて  
ヨガポーズを行います。

ゆっくりと流れる時間の中で、心と体をリフレッシュ。  
終わりにには笑顔になれるヨガ教室です。

初めての方でも無理なく受講できる教室です。

- 対 象 中学生以上
- 日 程 木曜日開催 全8回

1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目	7回目	8回目
1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	3/5	3/12	3/19

※2/19,2/26は休講となります。

- 時 間 19:00～20:30
- 会 場 仙台市泉海洋センター（ミーティングルーム）
- 定 員 12名(抽選)
- 講 師 HIROMI-YOGA企画
- 受講料 8,400円（傷害保険料含む）
- 申込み 12/1～12/25 9:00より WEB(プログラムサーチ)  
※インターネット環境がない方は施設窓口にて受付

お申込みはこちらから！！



仙台市スポーツ施設指定管理者(期間：2026/3/31まで)：（公財） 仙台市スポーツ振興事業団

お問い合わせ

仙台市泉海洋センター

〒981-3131 仙台市泉区七北田字田中1-2

(TEL) 373-9561 (FAX) 373-9562

・駐車場完備 ・地下鉄八乙女駅より徒歩15分 ・南光台5丁目東バス停（南光台循環バス）より徒歩5分

取得しました個人情報「個人情報保護条例」他 関係法令を遵守し、当事業団主催の事業に必要な範囲で使用させていただきます。