

カメイアリーナ仙台(仙台市体育館)

こどもからおとなまで楽しめる♪

2022.7.28 (thu)

1回
700円

YOGA DAY



お申込み:令和4年 7/1(金)13:00~先着順
☎022-244-1111・窓口にて受付いたします。
※定員になり次第締め切りとさせていただきます。

参加には「事前申し込み」が必要です



講師:笹川 典子(ササカワ ノリコ)

仙台を中心に活動しているヨガインストラクター。

カメイアリーナ仙台では、木曜13時からリフレッシュヨガを担当。

「毎日が素直に笑えるココロとカラダづくり」をテーマに参加者に寄り添ったクラスを開催している。

①小学生からできるストレッチ&コアヨガ

時間 13:00~13:50 定員 49名

対象 小学生からおとなまで

小学生からできるかんたんヨガです。
ポーズを楽しみながらストレッチや呼吸方法を覚えましょう。
柔軟性や集中力を高める効果もあります。
親子はもちろんスポーツチームなどのグループも大歓迎です。

※小学生は保護者と一緒にご参加ください。
親子で参加の場合は1人分無料となります。
付き添いのみの場合は無料です。(未就学児は入室不可)

②おとなのリフレッシュヨガ

時間 14:10~15:00 定員 49名

対象 おとな限定(初心者大歓迎)

日常でついた体の癖や肩甲骨・骨盤のゆがみを心地よいポーズと呼吸で整えていきます。
全身を隅々まで動かし、終わった後は心身ともにスッキリできるクラスです。
初めての方でも安心してご参加いただけます♪
(お子様は入室不可)



 **カメイアリーナ仙台**
KAMEI ARENA SENDAI (仙台市体育館)

〒982-0032 宮城県仙台市太白区富沢一丁目4番1号

TEL 022-244-1111(代表) FAX 022-244-1115

受講料金はクラス当日、体育館にてチケットを券売機にて購入していただきます

【持ち物】

タオル・飲み物・下足袋

ヨガマット(小学生のヨガマットは貸出いたします)

新型コロナウイルス感染拡大防止のためのクラス運営について

ヨガマットはご持参ください

- ①館内の消毒清掃を徹底しております。
 - ②受講者同士での距離の確保を行います。
 - ③こまめな換気を行います。
 - ④体調管理のため、当日体調管理チェックシートの記入をお願いします。
 - ⑤施設内の移動中や更衣室利用などは可能な限りマスクを身につけていただきますようお願いいたします。
 - ⑥適切な指導のため、講師がマスクを外す場合がございます。
 - ⑦利用前のこまめな手洗いやアルコール消毒をお願いいたします。
 - ⑧感染拡大状況によりクラスを中止する場合がございます。
- 