

ピラティス

- 内容 インナーマッスルを鍛えることで基礎代謝を向上させ、同時に背骨の位置を戻すことで、太りにくい体を作ります。胸式呼吸で交感神経を刺激し、ストレスを解消しましょう。
- 開催日 月曜日 11:00~12:15

	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧
I期	4/20	5/11	5/25	6/1	6/8	6/22	6/29	7/6
II期	8/17	8/24	8/31	9/7	9/14	9/28	10/5	10/12
III期	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	12/14	12/21
IV期	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8

- 場所 集会室 (3)
- 対象 一般
- 定員 15人 (先着順)
- 講師 高橋 努 先生
- 受講料 6,800円 (各期 全8回 傷害保険含む)
- 持ち物 動きやすい服装・ドリンク・タオル



<申込方法>

令和2年7月20日 (月) 11時より **II期** 受付開始。

電話または窓口でお申し込み下さい。

※通年教室のため、空き状況はお問い合わせください。

<注意事項>

- ・取得した個人情報につきましては、(公財)仙台市スポーツ振興事業団の開催する事業のご案内に使用させていただき、その他の目的では使用いたしません。管理につきましては、『個人情報保護条例』他関係法令により管理いたします。
- ・教室の映像・写真記事・記録等をインターネット等に掲載、利用されることを承諾願います。

シェルコムせんだい

〒981-3124 仙台市泉区野村字新桂島前48

TEL 022-218-5656



指定管理者：(公財)仙台市スポーツ振興事業団