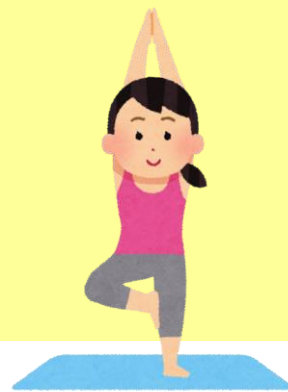


令和2年度 シェルコムせんだい主催

ヨガ



● 内容

呼吸法によるストレスや疲労緩和、ストレッチで体の歪みを調整し、心と体の両方から美と健康のアプローチをします。

- 開催日 金曜日 ① 13:30~14:45
② 15:15~16:30

| | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | ⑥ | ⑦ | ⑧ |
|------|-------|-------|------|-------|-------|------|-------|-------|
| I期 | 4/10 | 4/17 | 4/24 | 5/8 | 5/15 | 5/29 | 6/5 | 6/26 |
| II期 | 7/31 | 8/7 | 8/21 | 8/28 | 9/4 | 9/11 | 10/2 | 10/9 |
| III期 | 10/16 | 10/30 | 11/6 | 11/13 | 11/27 | 12/4 | 12/11 | 12/18 |
| IV期 | 1/15 | 1/22 | 1/29 | 2/5 | 2/12 | 2/19 | 2/26 | 3/5 |

- 場所 集会室（3）
- 対象 一般
- 定員 各15人（先着順）
- 講師 西崎 英子 先生
- 受講料 各6,800円（各期 全8回 傷害保険含む）
- 持ち物 水分補給ドリンク・動きやすい服装

<申込方法>

令和2年7月10日（金）10時より **II期** 受付開始。

電話または窓口にてお申し込み下さい。

※通年教室のため、空き状況等は窓口まで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