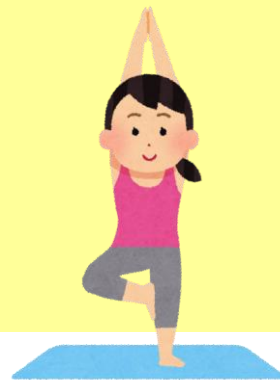


# 令和2年度 シェルコムせんだい主催

# 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 (終了)	4/10	4/17	4/24	5/8	5/15	5/29	6/5	6/26
II期 (終了)	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 (予定)	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5

※開催日程等については、新型コロナウイルス感染拡大防止のためやむを得ず変更や中止となる場合があります。

- 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10月9日（金）10時より **III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』他関係法令により保管いたします。
- ・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