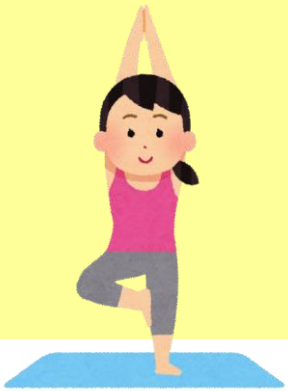
令和2年度　シェルコムせんだい主催

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　　15人（先着順）
● 講　師　　西崎　英子　先生
● 受講料　　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3月13日（金）10時よりⅠ期空き受付開始。
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