

令和2年度

インナーコンディショニングヨガ教室 Ⅰ期

内 容 骨格を支え姿勢を保つために働くインナーマッスルを意識し、
流れるようにポーズをとり動いていきます。
お腹周りと全身の筋肉を連動させることで、身体の重心を安定させ
身体的パフォーマンスの向上、しなやかな体幹へと整えていきます。

開 催 日 程

▼火曜日 開催

4 月	1 4	2 1	2 8
5 月	1 2	1 9	2 6
6 月	2	-	-

時 間 19:30～20:30

会 場 仙台市陸上競技場 2階会議室（4）

対 象 一般（高校生以上）

定 員 20名

※最小催行人数 5名（最少催行人数に満たない場合は開催を見合わせます）

受 講 料 4,200円（7回分、傷害保険料含む）

講 師 高橋 時栄 先生

準 備 物 運動のできる服装、汗拭きタオル、水分補給用ドリンク、ヨガマット
※ヨガマットはご持参いただくか、無料貸出用マットをご利用ください。

申 込 方 法 令和2年3月24日（火）19:00～先着順

1. 直接受付窓口
2. 電話

そ の 他

1. スポーツ保険に加入しております。
2. 貴重品は各自で責任を持って管理してください。
3. 体調管理は申込者本人が行い、具合が悪い時は運動を中止してください。
4. 教室の写真・記事・記録等が新聞・テレビ・雑誌・インターネット・パンフレット等に報道・掲載されることを、了承願います。また、その掲載権・使用权は主催者に属します。

問 い 合 わ せ

宮城野原公園総合運動場・弘進ゴム アスリートパーク仙台（仙台市陸上競技場）

〒983-0045 仙台市宮城野区宮城野二丁目11-6

TEL: 022-256-2488

指定管理者（公財）仙台市スポーツ振興事業団

