

令和2年度

リラクゼーションヨガ教室 Ⅰ期

内 容 強ばっている筋肉を優しくほぐしながら無理のないポーズで日々の疲れを癒します。
身体が硬くても、運動が苦手でも、安心してご参加いただけます。
心身が整う安らぎの時間をお過ごしください。

開 催 日 程

▼金曜日開催

5月	29	-	-	-
6月	5	12	19	26
7月	3	10	17	31

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 5,400円(9回分、傷害保険料含む)

講 師 山田 愛子 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
※ヨガマットをお持ちでない方には、無料でお貸しいたします。

申 込 方 法 令和2年5月8日(金) 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

