

2019年度

ピラティス教室 IV期

内 容 しなやかな筋肉をつけ、メリハリのある身体を目指します。
姿勢の改善や、身体のスムーズな動きづくりにも効果的です。
呼吸を意識することでリフレッシュ効果をもたらし、心と身体を活性化させます。

開催日程

▼金曜日開催

1 月	10	17	24	31
2 月	7	14	21	28
3 月	6	13	-	-

時 間 10:00～11:00

会 場 仙台市陸上競技場 2階会議室(4)

対 象 一般

定 員 30名

受 講 料 5,000円(10回分、傷害保険料含む)

講 師 早坂 まなみ 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 2019年12月13日(金)9:30～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・掲載利用されることを、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