

# インナーコンディショニングヨガ教室 V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

1 月	1 2	1 9	2 6	-
2 月	2	9	1 6	-
3 月	2	9	1 6	2 3

**時 間** 19:30～20:30

**会 場** 仙台市陸上競技場 2階会議室（4）

**対 象 / 定 員** 一般（高校生以上） / 15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** 6,000円（600円×10回分） ※参加日1日毎のお支払いです

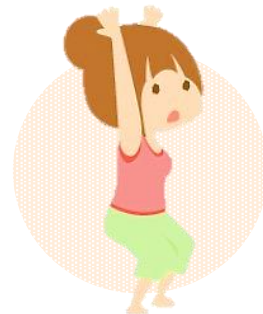
**講 師** 高橋 時栄 先生

**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

**申 込 方 法** 令和2年12月15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。



## 感 染 症 防 止 対 策

- 発熱・風邪・倦怠感等の症状がある方は参加を見合わせてください。
- 手指消毒を徹底してください。
- ご来場の際はマスクを着用し、教室中は受講者の皆様の任意で着用してください。
- 利用前・利用後の手洗いをお願いします。
- 咳エチケット（咳をするときには口を塞ぐ等）に気をつけてください。
- 三密（密集・密閉・密接）を避け、大声での会話は控えてください。
- 体調管理のため、毎回体調チェックリストの記入をお願いいたします。
- ヨガマットの貸出しを原則禁止とさせていただきます。ご参加の方は、ヨガマットをご持参ください。
- 感染拡大状況により急遽中止とする場合があります。

## 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