

リラクゼーションヨガ教室 II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

9月	4	11	18	25
10月	2	9	16	30

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 4,800円(600円×8回分) ※参加日1日毎のお支払いで

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

申込方法 令和2年8月21日(金) 19:00～先着順

1. 直接受付窓口
2. 電話

その他の

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・使用権は主催者に属します。



感染症防止対策	<p>○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。</p> <p>○手指消毒を徹底してください。</p> <p>○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。</p> <p>○利用前・利用後の手洗いをお願いします。</p> <p>○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。</p> <p>○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。</p> <p>○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。</p> <p><u>○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。</u></p> <p>○感染拡大状況により急遽中止とする場合があります。</p>
---------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

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