

ヨガ教室 IV期

内 容 ゆったりとした呼吸と正しいポーズで身体の柔軟性を養います。
激しい運動とは異なり、運動初心者の方でも無理なく続けられます。
リラクゼーション効果で、心と身体のバランスを整えましょう。

開 催 日 程 **▼火曜日開催**

11月	17	24	-	-
12月	1	8	15	22

時 間 ①9:00～10:00 ②10:15～11:15 (2コマ開催)

会 場 仙台市陸上競技場 2階会議室 (4)

対 象 / 定 員 一般 / 各15名

受 講 料 3,600円 (600円×6回分) **※参加日1日毎のお支払いです**

講 師 佐藤 由紀 先生

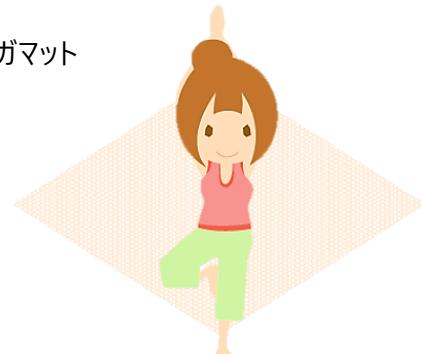
準 備 物 運動のできる服装、汗拭きタオル、水分補給用ドリンク、ヨガマット

申 込 方 法 令和2年10月27日(火) 8:30～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させてください。</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>○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。</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