

ヨガ教室 V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

| | | | | |
|----|----|----|----|----|
| 1月 | 12 | 19 | 26 | - |
| 2月 | 2 | 9 | 16 | - |
| 3月 | 2 | 9 | 16 | 23 |

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 6,000円(600円×10回分) ※参加日1日毎のお支払いです

講師 佐藤 由紀 先生

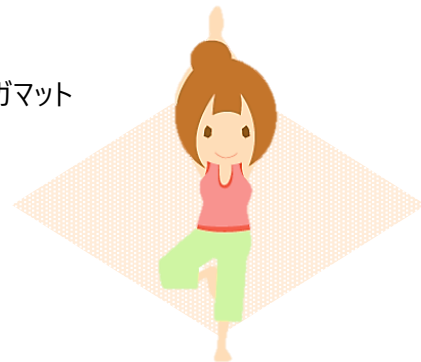
準備物 運動のできる服装、汗拭きタオル、水分補給用ドリンク、ヨガマット

申込方法 令和2年12月15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