

バレトン教室 Ⅱ期

内 容 「バレエ」・「フィットネス」・「ヨガ」の動きを組み合わせで行う有酸素運動です。
 身体の筋肉を整え、美しい姿勢づくりに効果的です。
 楽しみながら汗をかけるので、ストレス発散にもおすすめです。

開 催 日 程 ▼月曜日開催

9 月	2 8	-	-
1 0 月	5	1 2	1 9
1 1 月	2	9	1 6
1 2 月	7	1 4	2 1

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10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 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

申 込 方 法 令和2年9月14日(月) 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。
- 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