

令和2年度

# バレトン教室 Ⅲ期

**内 容** 「バレエ」・「フィットネス」・「ヨガ」の動きを組み合わせる有酸素運動です。  
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

1 月	1 8	2 5	-	-
2 月	1	8	<del>1 5</del>	<del>2 2</del>
3 月	1	8	1 5	2 2

**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** 4,800円(600円×8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12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・使用権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

指定管理者 (公財)仙台市スポーツ振興事業団