

令和4年度

マイタウンスポーツデー

ヨガ棒セルフコンディショニング

内 容	"ヨガ棒"という道具を使い肩・肩甲骨を中心にアプローチします。 肩こり解消や姿勢改善、呼吸筋強化、睡眠の質を高める効果が期待できます。 "ヨガ棒"に身をゆだね、ご自身の心と身体の緊張をゆっくり解きほぐしていきましょう。
開 催 日 程	令和4年10月10日(月・祝)
時 間	10:00~11:00
会 場	2階会議室(4)
対 象	中学生以上
定 員	15名
受 講 料	無 料
講 師	高橋 時栄 先生
準 備 物	動きやすい服装、汗拭きタオル、飲み物、ヨガマット ※お持ちの方は、ヨガマットをご持参ください。



申 込 方 法 令和4年9月6日(火) 9:00~ 先着順

以下のいずれかの方法でお申し込みください。

1. 【web「SPFプログラムサーチ」から申し込み】 <https://spf-sendai.payhub.jp/>
ご利用には会員登録が必要です。(登録無料)
2. 【窓口申込】 インターネット環境がない方は窓口にて申込可能です。
会員登録後、申込用紙をご記入ください。
※キャンセルする場合は、お手数ですがご連絡をお願いいたします。

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. 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。
4. ご参加の際は、感染症対策へのご協力をお願いいたします。
5. 急遽、教室を中止する場合には、施設ホームページへの掲載と、メールまたは電話にてご連絡いたします。

各種webサイトはこちらから

施設ホームページ



SPFプログラムサーチ



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