

ヨガ棒体験会（夜間）

- 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** ①令和5年2月14日（火）
②令和5年2月28日（火）
- 時 間** 18:15～19:15
- 会 場** 2階会議室（4）
- 対 象** 一般（高校生以上）
- 定 員** 各15名
※より多くの方にご受講いただくため、原則どちらか一日へのお申込をお願いいたします。
- 受 講 料** 500円 当日、券売機にてお支払いください。
- 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 ・ 支 払 方 法 | 申 込 期 間 | 令和5年1月16日（月）9:00～1月31日（火）23:59 |
| | 抽 選 日 | 2月1日（水） |
| | 定員を超えた場合は「 抽選 」となります。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/ <input type="radio"/> ご利用には会員登録が必要です。（登録無料） <input type="radio"/> 抽選日に、抽選結果のメールをお送りいたします。 <input type="radio"/> 当選メールが届いた方は、マイページにて抽選日を含め7日以内に支払方法を選択してください。 ※支払方法は「当日現金払い」のみですが、参加意思確認も兼ねておりますので忘れずに行ってください。 ※期間内に選択をしない場合「自動キャンセル＝当選が無効」となりますのでご注意ください。 | |
| | 2. 【窓口申込】 インターネット環境がない方は窓口にて会員登録後、申込用紙をご記入ください。 抽選結果は、窓口または電話にてお問い合わせください。 | |

※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ご登録のメールアドレスへメールをお送りいたします。

＼ 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