



ヨガ棒レッスン

内容 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。
 ※こちらの教室は、1日ずつお申し込みいただく教室です。

開催日程
 (毎回 水曜日)

開催日	開催日	開催日	開催日
4月24日	7月24日	10月16日	1月29日
5月29日	8月28日	11月20日	2月26日
6月26日	9月11日	12月18日	3月26日

申込開始日

各月開催分の日程を、前月の6日、9:00から定員まで

先着順にて受付開始します!

※4月開催分のみ、3/11の9:00~受付開始!

時間 13:30~14:30

対象/定員 一般 / 各18名

受講料 500円 当日、券売機にてお支払いください。

講師/会場 高橋 時栄 先生 / 2階 会議室 (4)

準備物 動きやすい服装、汗拭きタオル、飲み物、**ヨガマット**※貸出用がございますが、可能な方はご持参ください。



申込・支払方法

各申込開始日時より定員まで「先着」申し込みとなります、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/>

○ご利用には会員登録が必要です。(登録無料)

○申し込みと同時に支払方法(現金払い)を選択し、申し込みの確定をお願いします。

◆施設窓口現金払いのみ・・・開催当日に窓口券売機にてお支払いください。

2. 【窓口申込】 インターネット環境がない方は窓口にて申込用紙をご記入ください。(会員仮登録)

○支払いは、開催当日に窓口券売機にてお支払いとなります。

※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(web登録者)へメールをお送りいたします。



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