

# 朝ヨガ

**内容** 競技場の芝生で行う「朝ヨガ」プログラムです！  
広い空の下、朝の澄んだ空気を感じながら身体をゆっくりほぐしましょう♪  
雨天時は屋内で開催いたしますので、天候に関わらずご参加いただけます。

**開催日程** 令和7年10月13日（月・祝）

**時間** 7:00～8:00

**会場** 陸上競技場 芝生フィールド

**対象** 一般（高校生以上）

**定員** 30名程度

**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7年9月10日（水）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. ご参加の際は手洗い・うがいにご協力ください
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