

お子様と一緒に♪

ママのためのゆるっとヨガ

内 容 毎日の育児家事で固まった、「肩・腰・心」をほぐして、ゆるっとリフレッシュしませんか？
ママのための「頑張りすぎないヨガ」です♪ひとつのコミュニケーションの場としても活用いただき、
おしゃべりしながら、身体も心もゆるっとリフレッシュしましょう♪

開 催 日 程 令和7年10月13日（月・祝）

時 間 ①13:00～14:00 ②14:30～15:30

会 場 2階 会議室（4） ※階段での移動となります

対 象 ①0歳～1歳までのお子様と母親 ②1歳～未就学児までのお子様と母親

※どちらのクラスも、妊娠中の「安定期(14～34週)」にあたる方の参加もOKです！
お申込みは電話にてご連絡ください♪

定 員 ①15組 ②12組

受 講 料 無 料

講 師 菊田 純子 先生

準 備 物 動きやすい服装、汗拭きタオル、飲み物、お子様用のバスタオル 等

申 込 方 法 令和7年9月6日（土）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。

会員仮登録後、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