

朝ヨガ 開催要項

朝の目覚めが悪い方や体の凝り固まりを感じている人！ぜひ参加して体験してみてください！

時間/曜日	1・3・4期 10：00～11：00 / 金曜日 2・5期 ①9：20～10：20 ②10：30～11：30	対象	一般
会場	若林体育館 小体育室	受講料	6,000円/期
講師	森岡 ときわ氏	定員	1・3・4期 20名(先着順) 2・5期 各12名(先着順)
準備物	運動着、タオル、飲み物		

期	日程				申込み開始日
1期	4/11	4/18	4/25	5/9	3月21日(金) 9：00～
	5/16	5/23	5/30	6/6	
2期	7/4	7/11	7/18	7/25	6月20日(金) 9：00～
	8/1	8/8	8/29	9/5	
3期	9/12	9/26	10/3	10/10	8月22日(金) 9：00～
	10/17	10/24	10/31	11/7	
4期	11/14	11/28	12/5	12/12	10月24日(金) 9：00～
	12/19	12/26	1/9	1/16	
5期	1/23	1/30	2/6	2/13	1月9日(金) 9：00～
	2/27	3/6	3/13	3/27	

～申込み方法・支払い方法～

① **WEB**(プログラムサーチ)にて申込み → クレジットまたは、現金窓口支払いを選択可能

② **窓口**にて申込み → 現金窓口支払いのみ

プログラムサーチはコチラから！→



【教室当日の流れ】

- ・ 体育館窓口横のタブレット端末より出席確認を行ってください。
- ・ 体育館入口横にマットを準備しております。使用される方はお持ちになり
好きな場所でご準備ください。
- ・ 教室終了後は、マットを元あった場所にお戻しください。

【注意事項】

- ・ 受講料の返金は原則として行っておりません。予めご了承ください。
- ・ 玄関にて室内用シューズに履き替えてからご入場ください。
- ・ 着替えは更衣室をご利用いただき、貴重品等の管理は各自でお願いします。
- ・ お子様連れでのご参加は、ご遠慮ください。
- ・ 体調管理には、十分留意しご参加ください。また、教室参加中の怪我は直ちに
講師または事務室迄ご報告ください。

【お問い合わせ先】

仙台市若林体育館

住所) 〒984-0002 仙台市若林区卸町東2-8-10 TEL) 022-236-0011