

【月曜日・一般(高校生以上)】

# (月)リフレッシュヨガ

憂鬱になりがちな月曜日にヨガでリフレッシュ！コアを意識しながら呼吸に合わせて気持ちよく動いていきます♪  
 身体の硬い方こそオススメです。初めての方や経験のある方も一緒に心と身体をリフレッシュしましょう！


1期	4月	7・14・21・28	受講料 8,500円	優先申込	3/3(月)~3/16(日)
	5月	12・19・26		新規申込 ※優先申込の残り枠	3/17(月)~4/6(日)
	6月	2・9・23			
2期	7月	7・14・28	受講料 7,650円	優先申込	5/26(月)~6/8(日)
	8月	18・25		新規申込 ※優先申込の残り枠	6/9(月)~7/6(日)
	9月	1・8・22・29			
3期	10月	6・20・27	受講料 7,650円	優先申込	9/1(月)~9/21(日)
	11月	10・17		新規申込 ※優先申込の残り枠	9/22(月)~10/5(日)
	12月	1・8・15・22			
4期	1月	19・26	受講料 7,650円	優先申込	12/1(月)~12/14(日)
	2月	2・9・16		新規申込 ※優先申込の残り枠	12/15(月)~1/18(日)
	3月	2・9・16・23			

- 時間 10:40~11:30
- 会場 泉武道館 1階柔道場 ※会場内は水分補給以外の飲食は禁止です。
- 定員 各期/40名 ※申込が少ない場合、開催を見合わせる場合があります。
- 準備物 運動着・タオル・ドリンク・ヨガマット※各自でご持参ください。
- 講師 結城 好子 先生




- 申込方法 インターネットから申込(専用WEBサイト「プログラムサーチ」から) ※申込操作がご不明な方は窓口まで  
 (※各申込開始日の9時から。窓口は9時~21時、休館日は17時まで。)
- その他
  - ・一度お支払い頂いた受講料は、原則お返しできません。
  - ・お子様連れでの受講はできません。
  - ・事業の様子を撮影し広報物等に掲載・使用する場合がありますので予めご了承ください。
  - ・やむを得ない事情により、急遽中止となる場合がございます。

カメラで読み取ると  
 申込サイトへ繋がります。




**仙台市泉総合運動場**  
(指定管理者：公益財団法人仙台市スポーツ振興事業団)  
 仙台市泉区野村字新桂島前60  
 TEL：022-372-1019 FAX：022-372-0151

泉総合運動場



HP

様々な情報を更新中!



follow us!  
 Instagram  
 @izumi\_general\_athletic\_field

