

【火曜日・一般女性(生後3ヵ月～2歳未満のお子様1名まで一緒に参加可能)】

(火)産後ママのためのヨガ


普段の日常生活で凝り固まった身体をほぐし、弱った骨盤まわりの筋肉を鍛えます。
 お子様連れで参加したい方から、おひとりでもご参加いただけるクラスです。

1期	5月	13・20・27	受講料 4,000円	1期 申込期間	4/22(火)～5/6(火)
	6月	3			
2期	6月	10	受講料 4,000円	2期 申込期間	5/20(火)～6/3(火)
	7月	1・8・15			
3期	9月	2・9・16・30	受講料 4,000円	3期 申込期間	8/12(火)～8/26(火)
4期	10月	14・21	受講料 4,000円	4期 申込期間	9/23(火)～10/7(火)
	11月	4・11			
5期	11月	25	受講料 4,000円	5期 申込期間	11/4(火)～11/18(火)
	12月	2・9・16			
6期	1月	13・20	受講料 4,000円	6期 申込期間	12/23(火)～1/6(火)
	2月	3・10			
7期	2月	24	受講料 4,000円	7期 申込期間	2/3(火)～2/17(火)
	3月	3・10・17			

- 時 間 10:30～11:20
- 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 15名(生後3ヵ月～2歳未満のお子様1名まで一緒に受講できます。)
 ※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
 バスタオル(赤ちゃんを寝かせます)
 その他必要なもの(音の出ないおもちゃは持ち込み可)
- 講 師 結城 好子 先生
- 申 込 方 法 インターネットから申込み(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。
 ・授乳、おむつ替えスペースが会場内にごございます。ごみは各自お持ち帰りください。
 ・参加されるお子様以外の参加はできません。託児もございませんので予めご了承ください。
 ・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。
 ・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



様々な情報を更新中！



follow us!



Instagram

@izumi_general_athletic_field

