

木曜/午後 開催

# ヨガ教室

## プログラム内容

基本姿勢と呼吸法をバランス良く行いつつ、全身を動かすことで体の歪みや癖を直していきます。また、瞑想を行うことで体の緊張も解かれ深いリラクゼーション効果を得ることができます。ヨガを始めることで柔軟性向上・体幹強化・姿勢改善・スタイルアップ効果も期待できます。

### おすすめポイント！

プログラム中は自分の体力やレベルに合わせて無理なく、負担なく体験できます。



会場：仙台市出花体育館

対象：20歳以上

定員：30名(1期～3期) 15名(4期～6期・二部制)

講師：石田 講師

申込方法：右記2次元コードよりお申し込みください。

インターネット環境等がない方は電話または施設窓口までお問い合わせください。

※日程および参加料は裏面をご覧ください。

お申し込みはこちらから

<https://spf-sendai.payhub.jp/>



お問い合わせはこちらから

022-786-3446



# ヨガ教室(木) 日程表

期	日付				参加料	申込期間
1期	4/4	4/11	4/18	4/25	8回開催	3/1~
	5/9	5/16	5/23	5/30	5,600円	3/15
2期	6/6	6/20	6/27	7/4	7回開催	5/1~
	7/11	7/18	7/25		4,900円	5/15
3期	8/1	8/8	8/22	8/29	8回開催	7/1~
	9/5	9/12	9/19	9/26	5,600円	7/15
4期	10/3	10/10	10/24	10/31	8回開催	9/1~
	11/7	11/14	11/21	11/28	5,600円	9/15
5期	12/5	12/12	12/19	12/26	8回開催	11/1~
	1/9	1/16	1/23	1/30	5,600円	11/15
6期	2/6	2/13	2/20	2/27	7回開催	1/1~
	3/6	3/13	3/27		4,900円	1/15

**教室時間** : [1期~3期] 14:00~15:00  
 [4期~6期] ①13:15~14:15 ②14:30~15:30

**会場** : 仙台市出花体育館  
**住所** : 仙台市宮城野区出花1丁目13-7  
**電話** : 022-786-3446  
**URL** : <https://www.spf-sendai.jp/ideka/>  
**持ち物** : 運動できる服装・タオル・飲み物

## 注意事項

受講を希望される方は必ず抽選にお申込ください。抽選結果はメールで配信されます。抽選結果後、支払方法（クレジット・現金）を選択してください。**抽選結果後、支払方法を選択（1週間以内）しないと受講権利が失効されてしまいますのでご注意ください。**※現金での支払いを選択した場合は施設窓口にて教室初日までお支払いください。