

《2次募集》 令和2年度第3期(1月～3月開催)

体育館教室プログラム

2020/12/20 9:00現在

◎ … 10名以上の空きあり ○ … 5名以上の空きあり △ … 1～4名の空きあり × … 空きなし

曜日	教室名	時間	対象	空き状況	1月受講料	教室内容
火	骨盤矯正体操	9:30～10:30	高校生相当以上	△	2,420円	歪んだ骨盤を意識して動かし、矯正していく体操です。
	いきいき体操	13:00～14:00	中・高齢者	△	2,420円	ストレッチ体操を中心に、様々な運動を取り入れて体力づくりを行います。
	スローヨガ	19:00～20:00	高校生相当以上	△	2,420円	ゆっくりとしたエクササイズにより、心をほぐし、安眠へと導きます。
水	アロマヨガ	9:30～10:30		△	2,420円	リラックス効果のあるアロマオイルの香りの中で全身をストレッチし、心も体もリフレッシュ。
	ソフトヨガ	14:30～15:30		×	2,420円	呼吸法を意識し、身体の内外を鍛え、発汗を促します。
木	ボディコア	13:30～14:30		△	1,810円	全身の筋力を使いながら美しいボディラインを手に入れます。
	アロマヒーリングヨガ	19:00～20:00		△	1,810円	リラックス効果のあるアロマオイルの香りの中で全身をストレッチし、心も体もリフレッシュ。
金	はじめてのヨガ	10:30～12:00		×	3,300円	正しい呼吸法と一連のポーズにより体の内側から鍛え、美しい身体を作ることができます。

《お申込み方法》

12月20日(日) 13:00より、体育館窓口にて先着順で受付いたします。

1月の受講料をご用意の上ご来館ください。

お問い合わせ : 仙台環境開発スポーツパーク宮城広瀬
宮城広瀬体育館 TEL 022-392-5340