

令和6年度
マイタウンスポーツデー

ゆる体操

体も心も ゆ～るゆる

開催日時

令和6年10月14日(月・祝)
10:30～12:00

会場

宮城広瀬総合運動場
会議室

定員

15名(先着順)

対象

高校生以上

<申込期間>

9月17日(火)10:00～(先着順)

<申込方法>

宮城広瀬体育館窓口またはお電話にて
【TEL】022-392-5340

講師：佐藤 恵子

資格：日本ゆる体操協会認定指導員
・FM太白ラジオ
『Keikoのつれづれなるまま～に!』
パーソナリティー
・リフレソロジストとして活躍!

かんたん

体一つでできる!
難しい道具は
要りません!

ゆったり

優しくゆったり!
始めやすい!

いつでも

お家でもできる!
日常生活でも!

仙台環境開発スポーツパーク宮城広瀬

仙台市青葉区上愛子字松原39-1

営業時間：9:00～21:00

体育館TEL：022-392-5340