

令和2年度
マイタウンスポーツデー

健康セミナー

ゆる体操

体も心も ゆ～るゆる



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！
覚えやすく、
誰でも始めやすい！

いつでも

お家でもできる！
覚えやすく、
日常生活でもできる！



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！

開催日時

令和2年10月4日（日）
10：00～11：30

会場

宮城広瀬総合運動場 会議室

定員

12名（先着順）

対象

高校生相当以上



仙台環境開発スポーツパーク宮城広瀬

ADD:仙台市青葉区上愛子字松原39-1 TEL:022-392-5340

<申込期間>

9月10日（木）9時より先着順

<申込方法>

宮城広瀬体育館窓口 または お電話にて

主催:TM共同事業体

<構成団体>株式会社東京アスレティッククラブ・三菱電機ビルテクノサービス株式会社

(仙台環境開発スポーツパーク宮城広瀬・TAC葛岡ウォーターパーク・TAC水の森ウォーターパーク・TAC鶴ヶ谷ウォーターパーク)

アクセスマップ

