

ちょっと寄り道@原ノ町駅前①

「新しい生活様式」を取り入れた毎日が続いています。
日々の仕事帰りに、気分転換に、
ちょっと寄り道して 心地よい汗をかいてみませんか？
初心者の方もお気軽にご参加下さい。



9/25 ヨガでリフレッシュ

(金)
18:30~19:30

ヨガの呼吸のリズムで身体を整えましょう。
初心者向けの内容です。

- ・会場：宮城野区中央市民センター 3F 和室 1
- ・対象・定員：成人女性 10名（先着）
- ・講師：あす美ヨガサークル代表 伊藤 あす美 氏
- ・持ち物：
マスク・バスタオル 又は ヨガマット（お持ちの方）
水分補給用水・タオル
身体を締め付けない服装でご参加下さい。

▶ 受付：9/4（金）10:30～電話又は窓口へ

<個人情報の取り扱いについて>

- ・お申込み時にお預かりした個人情報は本講座の運営にのみ使用いたします。
- ・講座の様子を写真撮影しHP等に掲載することがありますのでご了承下さい。

<お願い>

- ・新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、ご参加の際は、「手指消毒」「計温」「マスクの着用」をお願いします。また、風邪のような症状がある場合は、参加をお控え下さい。
- ・感染拡大の状況により、日程の変更や中止となる場合があります。

問合せ・お申込み

仙台市宮城野区中央市民センター

仙台市宮城野区五輪 2-12-70

TEL (791) 7015

(休館日を除く 9:00~17:00 でお願ひします)