

2026年6月からスタート

中田温水プール フィットネススクール

はじめてヨガ

水曜日 10:15~11:00

怪我などを予防しながらゆっくりと動かしていきます
肩凝りや腰痛予防に効果的なヨガのポーズを行います

ボディバランス ヨガ

水曜日 11:15~12:00

ゆっくりした動きで、身体の土台とバランスを優しく整える
初心者向けヨガのクラスです

場所：中田温水プール 2階トレーニング室

開催日：別紙カレンダーをご確認ください

受講料：2,700円(月3回)

持ち物：動きやすい服装、水分補給の飲み物

お問合せ・お申し込みは中田温水プールIF 受付まで！

仙台中田温水プール ☎022-306-5971