



令和4年度

## スタジオプログラム3期



月曜・火曜 クラス

教室名		対象	定員 (最少催行人数)	日程	プログラム詳細	持ち物	料金	申込期間
月曜日	エアロdeシェイプ	一般	15名 (7)	8月:22日・29日 9月: 5日・12日・26日 10月: 3日・17日・24日 月10:00~11:00【全8回】	有酸素運動のエアロビクスは、心地よく汗をかけるくらいの強度で運動を行います。その後、腹筋など姿勢を維持するためのトレーニングも実施します!!気持ちよく体を動かしたい、ストレス解消したい、体力不足を改善したい方などにお勧めです♪	運動着 室内用シューズ タオル 飲み物 (フタの閉まるもの)	各 5,600円	7/25~ 8/8  往復はがき または HPより申込
	ピラティス	一般	15名 (7)	8月:22日・29日 9月: 5日・12日・26日 10月: 3日・17日・24日 月11:15~12:10【全8回】	体への意識を高め、筋肉の調整と強化するエクササイズや関節の可動性を高めるエクササイズを行います。プログラムの終わりには体も気持ちもスッキリできます。姿勢改善をしたい方、筋力の衰えを感じる方、体の違和感を改善したい方はぜひご参加ください!!	運動着 タオル 飲み物 (フタの閉まるもの)		
	★ファイティングシェイプ	一般	15名 (7)	8月:22日・29日 9月: 5日・12日・26日 10月: 3日・17日・24日 月19:00~19:50【全8回】	格闘系の動きを取り入れた有酸素運動です。パンチやキックの動作の練習もを行います。難しい動きはありませんのでご安心ください。気持ちよく汗をかきたい!脂肪燃焼したい!ストレス発散したい!という方はぜひ♪	運動着 室内用シューズ タオル 飲み物 (フタの閉まるもの)		
火曜日	ピラティス&エクササイズ	一般	15名 (7)	8月:23日・30日 9月: 6日・13日・20日・27日 10月: 4日・11日 火11:10~12:00【全8回】	ピラティスの動作を行うことで、普段自分が使っている体の得意な場所以外も動きやすくしていきます。毎回テーマに合わせて段階的に運動を行っていくので初めての方でも大丈夫♪楽しく身体を動かして行きましょう!!	運動着 タオル 飲み物 (フタの閉まるもの)	各 5,600円	7/26~ 8/9  往復はがき または HPより申込
	いきいき健康寿命教室	60歳以上	15名 (7)	8月:23日・30日 9月: 6日・13日・20日・27日 10月: 4日・11日 火13:30~14:30【全8回】	脳トレ、ストレッチ、トレーニング、リズム体操等を一人ひとりの体力に合わせて無理なく行います。運動が初めての方、体力に自信がない方でも安心して参加いただける内容です。お友達を作って楽しく運動しませんか??	運動着 室内用シューズ タオル 飲み物 (フタの閉まるもの)		
	★リフレッシュヨガ	一般	15名 (7)	8月:23日・30日 9月: 6日・13日・20日・27日 10月: 4日・11日 火19:15~20:15【全8回】	周りの方と合わせず比べず、自分を大事にしながら行っていきます。ポーズの完成度よりも自分自身の状態を観察し、リアルタイムでの小さな変化までも楽しんでみましょう♪ゆったりとした呼吸とポーズで心と体をほぐしていくことを目指していきます!	運動着 タオル 飲み物 (フタの閉まるもの)		

# 令和4年度 スタジオプログラム 3期

## 水曜・木曜 クラス

教室名	対象	定員 (最少催行人数)	日程	プログラム詳細	持ち物	料金	申込期間
水曜日	骨盤エクササイズ	一般	15名 (7)	8月:31日 9月: 7日・21日・28日 10月: 5日・12日・19日・26日	骨盤の歪みは日常生活での癖、スポーツによる動き、加齢、筋力低下などによって誰にでも生じるものです。骨盤エクササイズでは、骨盤周辺のインナーマッスルをほぐし活性化していきます。姿勢改善をしたい方、ボディラインを美しく整えたい方はぜひご参加ください！	運動着 長めのタオル 汗拭き用タオル 飲み物 (フタの開まるもの)	7/27~ 8/10
				<b>水</b> 13:10~14:00 【全8回】			
水曜日	ヨガ棒エクササイズ	一般	15名 (7)	8月:31日 9月: 7日・21日・28日 10月: 5日・12日・19日・26日	ヨガ棒にゆったり体を委ねながら、筋肉の強張りを緩めていきます。肩こり改善、姿勢改善、体幹強化、ヨガでも届かない深いインナーマッスルへアプローチしていきます。慢性的な肩こりや、猫背にお悩みの方へオススメのクラス☆	運動着 タオル 飲み物 (フタの開まるもの)	往復はがき または HPより申込
				<b>水</b> 14:10~15:00 【全8回】			
木曜日	バランス コーディネーション	一般	15名 (7)	9月:1日・ 8日・15日・22日・29日 10月:6日・13日・20日	簡単なストレッチ、筋力トレーニング、関節ほぐしなど総合的に組み合わせバランス機能改善を始め、筋力バランスや骨格バランス更には自律神経のバランスを整えることができるプログラムです。疲れた体をリセットしたい方、痩せやすい体を作りたい方等におすすめです！	運動着 タオル 飲み物 (フタの開まるもの)	8/4~ 8/18
				<b>木</b> 11:10~12:00 【全8回】			
木曜日	★スタイルアップ！ 全身エクササイズ	一般	15名 (7)	9月:1日・ 8日・15日・22日・29日 10月:6日・13日・20日	ストレッチや自重負荷トレーニング等を組み合わせで行い、全身の引き締めを目指します。さらに、からだのバランス・骨盤のゆがみなどの矯正も行います。	運動着 タオル 室内用シューズ 飲み物 (フタの開まるもの)	往復はがき または HPより申込
				<b>木</b> 19:30~20:30 【全8回】			

各  
5,600円

# 令和4年度 スタジオプログラム 3期

## 金曜 クラス

教室名	対象	定員 (最少催行人数)	日程	プログラム詳細	持ち物	料金	申込期間
アロマヨガ 1	一般	15名 (7)	9月:2日・9日・16日・30日 10月:7日・14日・21日・28日	アロマテラピーとヨガの相乗効果で心と体のバランスを整えていくクラスです。自分のペースでヨガの心地よさを体感することができます。体を動かすことが初めての方でも安心してご参加ください。			
			<b>金</b> 10:00~10:50 【全8回】				
アロマヨガ 2	一般	15名 (7)	9月:2日・9日・16日・30日 10月:7日・14日・21日・28日				
			<b>金</b> 11:05~11:55 【全8回】				
からだケア ピラティス	一般	15名 (7)	9月:2日・9日・16日・30日 10月:7日・14日・21日・28日	体への意識を高め、関節の可動性を高めるエクササイズ等行います。また、ストレッチポールというアイテムを使って、ストレッチや筋力アップを図ります。筋力や柔軟性に自信がなくても自分のペースできるので安心してご参加ください！！	運動着 タオル 飲み物 (フタが閉まるもの)	各 5,600円	8/5~ 8/19 往復はがき または HPより申込
			<b>金</b> 15:00~15:50 【全8回】				
★アロマヨガ 夜間A	一般	15名 (7)	9月:2日・9日・16日・30日 10月:7日・14日・21日・28日	季節の変化で起きる体の不調に合わせてながら、骨盤調整や筋膜リリース、コアな筋肉を鍛えることができるポーズを中心とした流れで行います。自分の「今」の体の状態に合わせて体の声を聞きながら伸ばし、呼吸とともに体をほぐすことで自律神経を整え、心身を癒す内容です。			
			<b>金</b> 18:40~19:35 【全8回】				
★アロマヨガ 夜間B	一般	15名 (7)	9月:2日・9日・16日・30日 10月:7日・14日・21日・28日				
			<b>金</b> 19:45~20:40 【全8回】				

金曜日

# プログラム申込方法

ホームページ	往復はがき	
<p>① 青葉体育館HPを開く。            ② 『SPFプログラムサーチ』のバナーをクリック。            (会員登録が済んでいる方は、⑥希望プログラムを選択し申込へ。)            ③ 『ログイン/新規登録』をクリックし、『新規登録』にメールアドレスを入力。            ドメイン(@spf-sendai.payhub.jp)の解除をお願いします。            ④ 確認メールが届いたら、会員登録を行う。            ⑤ 会員登録完了後、プログラムサーチへログイン。            ⑥ 希望プログラムを選択し申込。            ※締切日までの受付となります。</p>	<p>・下記の【必要事項】を往信文面に記入            ・『本山製作所青葉アリーナ宛』まで郵送してください。            ※締切日必着分まで有効/1プログラムにつき1枚の申込</p> <p style="text-align: center;"><b>☆☆☆ 必要事項 ☆☆☆</b></p> <p>① 希望プログラム名            ② 氏名(ふりがな)            ③ 郵便番号、住所            ④ 電話番号            ⑤ 緊急連絡先            ※④と異なる番号を記載してください。            ⑥ 生年月日(西暦)            ⑦ キャンセル待ちの有無</p> <div data-bbox="1720 647 2074 863" data-label="Image"> </div>	
<p>◆◆◆ SPFプログラムサーチ ◆◆◆</p>		
<p>QRコードから 「ログイン・新規登録」 画面へアクセス!!</p> <div data-bbox="129 1082 344 1235" data-label="Image"> </div>	<p>新規登録</p> <div data-bbox="450 963 768 1139" data-label="Form"> <p>メールアドレス  <input type="text"/></p> <p>メールアドレス  <input type="text"/></p> <p>再確認用  <input type="text"/></p> <p>確認のため再度ご入力ください</p> <p>仮登録メール送信</p> </div> <p>入力いただいたメールアドレスに「仙台市スポーツ振興事業団教室等申込システム登録のご案内」メールをお送りいたしますので、30分以内に本登録をおこなってください。            受信メールのドメイン制限をされている方は「@spf-sendai.payhub.jp」の解除をお願いします。</p>	<p>まずは、新規登録画面から会員登録を宜しく お願い致します。</p> <div data-bbox="936 1066 1084 1251" data-label="Image"> </div>
<p style="text-align: center;"><b>《施設からのお知らせ》</b></p> <p>※応募多数の場合は、主催者側で抽選させていただきます。            ※抽選は申込締め切り翌日に行います。当落の結果が届かない場合は、電話(717-1191)にてご連絡ください。            ※日程等は変更になる場合があります。            ※最少催行人数に満たないプログラムは中止になる場合がございます。</p> <p>★印がついている教室は、申し込み時に地下鉄定期券(記名式:ご本人)をご提示いただくと、700円割引で受講ができます。定期券を使用した受講を希望される方は、<b>申し込み時に定期券保有の有無を記載</b>して申し込みをお願いいたします。(有効期限内のものに限ります。)</p>		
<p><b>本山製作所青葉アリーナ・本山製作所 仙台市武道館</b>            〒981-0912 仙台市青葉区堤町1丁目1-5            TEL 022-717-1191 FAX 022-717-1533</p>		