

令和5年度 スタジオプログラム1期

SALSATION®

木曜 10:00~11:00

申込期間

3月9日(木)~3月30日(木)必着

様々なジャンルのダンスがミックスされ音楽を心と身体で感じながら行う新感覚のダンスフィットネスプログラムです♪あまり跳んだり跳ねたりの激しい動きは少なめなので無理なく音楽、リズムを感じながら表現して楽しめます！

対象

一般(高校生以上)

日程

全8回開催

定員

15名

(最少催行人数7名)

4月	13日	20日	27日
5月	11日	18日	25日
6月	1日	8日	

受講料

5,600円

申込方法



講師

QRコードから簡単アクセス→

Yumi(宮西 由美)



【インターネット】

①青葉体育館HPより「プログラムサーチ」を開く

②会員登録を行う(新規登録画面へメールアドレスを入力すると、メールが届きます。そこから登録を行ってください。)

※メールが届くようにドメイン(@spf-sendai.payhub.jp)の解除をお願いします。

③会員登録完了後、ログイン。希望プログラムを選択し申込。※締切日23:59まで受付

【往復はがき】★締切日必着★1プログラムにつき1枚の申込

必要事項を往信文面に記入し「本山製作所青葉アリーナ宛」まで郵送

①希望プログラム名(SALSATION®) 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と異なる番号にしてください。 ⑥生年月日 ⑦キャンセル待ちの有無

本山製作所 青葉アリーナ

〒981-0912 仙台市青葉区堤町1丁目1-5

TEL 022-717-1191 FAX 022-717-1533

令和5年度 スタジオプログラム1期

筋膜リリースヨガ

金曜 10:00~10:50



申込期間

3月10日(金)~3月31日(金)必着

筋一筋膜のゆるみによって、マッサージ効果、リラックス効果の高いクラスです。リンパの流れを改善させ、免疫力、基礎代謝力upにも効果的です。

対象

一般(高校生以上)

日程

全8回開催

定員

15名
(最少催行人数7名)

4月	14日	21日	28日
5月	12日	19日	26日
6月	2日	9日	

受講料

5,600円

講師

佐藤 麗子



申込方法

QRコードから簡単アクセス→



【インターネット】

- ①青葉体育館HPより「プログラムサーチ」を開く
- ②会員登録を行う(新規登録画面へメールアドレスを入力すると、メールが届きます。そこから登録を行ってください。)

※メールが届くようにドメイン(@spf-sendai.payhub.jp)の解除をお願いします。

- ③会員登録完了後、ログイン。希望プログラムを選択し申込。※締切日23:59まで受付

【往復はがき】★締切日必着★1プログラムにつき1枚の応募

必要事項を往信文面に記入し「本山製作所青葉アリーナ宛」まで郵送

- ①教室名(筋膜リリースヨガ)
- 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
- ⑥生年月日
- ⑦キャンセル待ち希望の有無

本山製作所 青葉アリーナ

〒981-0912 仙台市青葉区堤町1丁目1-5
TEL 022-717-1191 FAX 022-717-1533