

【水曜日・スタジオプログラム】

ヨガ棒エクササイズ

内 容： ヨガ棒に身体を委ねながら筋肉の強張りを緩めていきます★肩こり改善や
体幹強化等、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♪

時 間： 14：10～15：00 定 員： 15名(抽選)

会 場： 1階 スタジオ 講 師： 佐藤 麗子

準備物： 運動着、タオル、飲み物など

期	日程		受講料	申込期間
1 期	4月	12・19・26	5,600円	3/8～3/29
	5月	10・24・31		
	6月	7・14		
2 期	6月	21・28	5,600円	5/17～5/31
	7月	5・12・19・26		
	8月	2・9		
3 期	8月	23・30	5,600円	7/26～8/9
	9月	6・20・27		
	10月	4・11・18		
4 期	10月	25	5,600円	9/27～10/11
	11月	1・8・15・22・29		
	12月	6・13		
5 期	1月	17・24・31	5,600円	12/13～1/6
	2月	7・14・21・28		
	3月	6		

※日程は変更になる場合がございます。予めご了承ください。

〈その他〉

- (1)レッスン中に怪我や事故が発生した場合は、体育館事務室へ申し出てください。
- (2)貴重品は各自の責任で管理してください。(盗難等については責任を負いかねます)
- (3)来館時は、できるだけ公共交通機関をご利用ください。有料駐車場もございますが、利用状況によって混み合う場合がございます。
- (4)個人情報については、当館の主催する事業にのみ利用させていただきます。
- (5)レッスンの様子を撮影し、広報等に掲載する場合があります。予めご了承ください。

◆ 申 込 方 法 ◆

イ ン タ ー ネ ッ ト	<p>SPFプログラムサーチより会員登録後、お申込みください。</p> <p>①当館HP「プログラムサーチ」を開く</p> <p>②会員登録の実施（新規登録画面からメール送信）</p> <p>③会員登録（返信メールのURLからアクセス後、必要事項の入力）</p> <p>④希望教室を選択しお申込み</p> <p>★すでに会員登録がお済の方はSPFプログラムサーチへログイン後に希望教室へお申込みください。</p> <p>★「@spf-sendai.payhub.jp」を受信できるようドメイン解除をお願いします。</p> <p>★締切日翌日に抽選を行います。当落結果メールが届かない場合は施設までご連絡ください。</p>
往 復 は が き	<p>往復はがきに必要事項をご記入のうえ、郵送ください。</p> <p>往復はがき記入事項(往信面) ※1教室につき1枚必要です。</p> <p>①教室名②氏名(フリガナ)③生年月日(西暦)④郵便番号、住所</p> <p>⑤電話番号⑥緊急連絡先⑦キャンセル待ち希望の有無</p> <p>★体育館窓口で直接お申込みの方は、官製はがきを持参してください。</p> <p>★締切日翌日に抽選を行います。3～4日以内に当落結果等が届かない場合は、施設までご連絡ください。</p>

当選された方は以下のお手続きをお願いします。

〈インターネット申込の方〉 抽選日を含む7日以内にマイページよりお支払方法を選択してください。(クレジットカード決済又は現地払い)

※期間内に支払方法を選択しないと自動キャンセルとなりますのでご注意ください。

〈現地払い・はがきで申込の方〉 教室初回目までに受講料、SPFカード(お持ちの方)をご持参のうえ、体育館窓口にてお支払いください。



SPFプログラムサーチ



青葉体育館HP

〈問い合わせ〉

本山製作所青葉アリーナ・本山製作所仙台市武道館

〒981-0912 仙台市青葉区堤町1-1-5 TEL 022-717-1191 FAX022-717-1533