

【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	10 ・ 17 ・ 24	5,600円	3/1～3/15
	5 月	8 ・ 15 ・ 22 ・ 29		
	6 月	5		
2 期	6 月	12 ・ 19	5,600円	5/10～5/24
	7 月	3 ・ 10 ・ 17 ・ 24 ・ 31		
	8 月	7		
3 期	8 月	28	5,600円	7/22～8/5
	9 月	4 ・ 11 ・ 18 ・ 25		
	10 月	2 ・ 9 ・ 16		
4 期	10 月	30	5,600円	9/23～10/6
	11 月	6 ・ 13 ・ 20 ・ 27		
	12 月	4 ・ 11 ・ 18		
5 期	1 月	15 ・ 22 ・ 29	5,600円	12/13～1/5
	2 月	5 ・ 12 ・ 26		
	3 月	5 ・ 12		

※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 ②会員登録の実施（新規登録画面からメール送信） 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） 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。 ★「@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。 ★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 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。 ★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、**キャンセル待ちの方に受講権利が移ります。**ご注意ください。

※**期間が過ぎた場合の受講意思確認のご連絡はいたしません。ご了承ください。**

◎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。

〈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