

火曜日
夜間

リフレッシュヨガ

呼吸に合わせてゆっくり身体を動かし、心身共にリフレッシュしていきます。
リラクセス効果、柔軟性の向上、心身の不調緩和に効果的です。

教室詳細

- 時間 19:15~20:15
- 参加費 各期5,600円 ※地下鉄定期券をご提示で700円引き！
- 対象 一般
- 講師 中村 孝子 先生
- 定員 各期20名(抽選)
- 会場 青葉体育館1Fスタジオ
- 準備物 汗拭きタオル・飲み物・運動着

| 日程 | | 申込日程 | |
|----|-----|--------------|---|
| 1期 | 4月 | 8・15・22 | 抽選申込期間 3/1(土)~3/22(土) |
| | 5月 | 13・27 | 抽選日 3/23(日) 当選者 3/29(土)まで 支払い方法選択期限 |
| | 6月 | 3・10・17 | 空き申込 3/31(月)9:00~ |
| 2期 | 6月 | 24 | 抽選申込期間 4/22(火)~5/24(土) |
| | 7月 | 1・8・15・22・29 | 抽選日 5/25(日) 当選者 5/31(土)まで 支払い方法選択期限 |
| | 8月 | 5・19 | 空き申込 6/2(月)9:00~ |
| 3期 | 8月 | 26 | 抽選申込期間 7/16(水)~8/2(土) |
| | 9月 | 2・9・16 | 抽選日 8/3(日) 当選者 8/9(土)まで 支払い方法選択期限 |
| | 10月 | 7・14・21・28 | 空き申込 8/11(月)9:00~ |
| 4期 | 11月 | 4・11・18・25 | 抽選申込期間 9/20(土)~10/11(土) |
| | 12月 | 2・9・16・23 | 抽選日 10/12(日) 当選者 10/18(土)まで 支払い方法選択期限 |
| | | | 空き申込 10/20(月)9:00~ |
| 5期 | 1月 | 13 | 抽選申込期間 11/29(土)~12/13(土) |
| | 2月 | 3・10・17・24 | 抽選日 12/14(日) 当選者 12/20(土)まで 支払い方法選択期限 |
| | 3月 | 3・10・17 | 空き申込 12/22(月)9:00~ |

申込方法

▼WEB

QRコードから「**プログラムサーチ**」にアクセスし、お申込みください。

※初回は会員登録が必要です。

※ドメイン指定をしている方は、解除をお願いします。(info@spf-sendai.payhub.jp)

▼窓口申込

官製はがきとSPFカードを持って窓口へ

※会員登録をしていない方は、申し込み時に新規登録が必要です。

窓口で**プログラムサーチ申込用紙**に**必要事項**を記入して申し込みください。

※現金払いのみのお取り扱いです。 ※ポイントを使用することができません。



当選したら...

▼WEB

抽選日を含む**7日以内**に「**支払方法の選択**」が必要です。

この操作をしないと、申し込みが自動的にキャンセルされます。

「現地払い」を選択した方は、教室初回までに、窓口にて現金で受講料のお支払いをお願いします。

「クレジットカード払い」を選択した方は、その場で決済完了です。

▼窓口申込

はがきにて当落結果を郵送いたします。

教室初回までに、窓口にて現金で受講料のお支払いをお願いします。

受講日の流れ

■出席処理

SPFカードまたはマイページの**QRコード**を、**タブレットにかざして出席処理**をお願いします。

※お忘れの場合でも生年月日と電話番号の入力を行うことで、出席処理が可能です。

※出席処理を行わないと、教室中に怪我等があった際、保険適応されない場合があります。

■着替え・準備

更衣室はトレーニング室前をご利用ください。

■会場へ

注意事項

■お申込みの前に「**スポーツ教室に係る注意事項**」を必ずご一読ください。

■一度お支払いいただいた受講料は、原則として返金できません。

■事業の様子は、写真・動画撮影をさせていただき、ホームページ等広報に使用させていただく場合がございます。

■駐車場は有料です。(最初の1時間100円、その後30分毎に50円)
混雑・満車となる場合があることをご理解ください。なお、近隣施設や路上への駐車はおやめください。

■貴重品は自己管理をお願いします。盗難・紛失等の責任は、当館では負いかねます。

■個人情報等について、関係法令を遵守して取り扱うものとし、当財団の事業以外の目的には利用いたしません。

■地下鉄定期券割引を希望される方は、支払い時に現地支払を選択、窓口にて定期券をご提示ください。

■**当選者のキャンセルや定員に空きがある場合、先着申込を行います。**



←注意事項はこちら

