

火曜日
午前

らくらくストレッチ・セルフケア

生活習慣で生じた骨盤の歪み・リンパの流れを調整します。
イスを使ってストレッチ、簡単なトレーニングを行います。

教室詳細

- 時間 10:00~10:50
- 講師 佐々木 恵美子 先生
- 対象 一般
- 会場 青葉体育館1Fスタジオ
- 定員 各期20名(先着)
- 準備物 汗拭きタオル ・ 飲み物 ・ 運動着

※ 申込が少ない場合は、開催を見合わせる場合があります。

日程		受講料	申込日程
1期	5月 12	4.200円	申込期間 4/28(火) 9:00~
	6月 2・16・30		
	7月 14・28		
2期	8月 18	4.200円	申込期間 8/4(火) 9:00~
	9月 1・15		
	10月 6・20		
	11月 10		
3期	11月 24	4.200円	申込期間 11/10(火) 9:00~
	12月 8		
	1月 12		
	2月 2・16		
	3月 9		

■こちらのプログラムは「先着」での申込を行います。(WEBまたは窓口のみ、はがきでの申込はできません)

申込方法

【先着申込】

▼WEB申込・・・申込専用WEBサイト「プログラムサーチ」にアクセスしてお申込みください。

※会員登録をしていない方は、新規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)

※「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・・・青葉体育館の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お申し込みください。

※会員登録をしていない方は、新規会員登録が必要です。

※現金払いのみのお取り扱いとなり、ポイントを使用することはできません。

注意事項

↓注意事項はこちら



■お申込みの前に右のQRコードから「**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。

■事業の様子を写真・動画撮影し、ホームページ等広報に使用させていただく場合があります。

■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。

■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。

■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ります。



本山製作所青葉アリーナ

(指定管理者：公益財団法人仙台市スポーツ振興事業団)

〒981-0912 仙台市青葉区堤町1丁目1番5号

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

▼ホームページ



申込専用サイト
▼プログラムサーチ

