

金曜日開催

ピラティス&ストレッチ

“抽選予約”

教室内容

- 激しく動くのではなく、姿勢を維持することで筋肉を鍛えていくプログラムです。
- プログラム中は自分の体力やレベルに合わせて無理なく、負担なく行えます。

教室時間

- 1期～3期 10:00～11:00【60分】
会場:出花体育館 競技場
- 4期～6期 1部 9:15～10:15【60分】
2部 10:20～11:20【60分】
会場:出花体育館 多目的室

対象/定員

- 1期～3期 一般の方【30名】
- 4期～6期 1部 一般の方【13名】
2部 一般の方【13名】

講師

木村 絵美子 先生

教室申込サイト



申込方法

インターネット申込のみ (<https://spf-sendai.pahhub.jp/>)
申込みには事前にSPFプログラムサーチへの登録が必要になります。
また、ネット環境が無い方は電話または施設窓口までお問合せください。

日程/料金

- 日程、金額の詳細は裏面をご覧ください。 ※期の開催回数で料金変動します。
- 令和5年度より先着申込から抽選申込に変わりましたのでご注意ください。
- ご不明点等ありましたら下記連絡先までお問合せください。

ピラティス&ストレッチで体の歪みの矯正や
体幹を鍛えて綺麗な姿勢を作りましょう!
皆様のご参加お待ちしております。



出花体育館HP



仙台市出花体育館

〒983-0012 仙台市宮城野区出花1丁目13-7

TEL: 022 (786) 3446 アドレス: ideka@spf-sendai.jp

金曜日開催

教室日程表

教室	日付					受講料	申込期間
1期	4/1~4/30 改修工事期間のため休館					3回開催 2,100円	4/1~4/15 (抽選日:4/16)
	① 5/12	② 5/19	③ 5/26				支払期日 4/17~5/12
2期	① 6/2	② 6/9	③ 6/16	④ 6/23	⑤ 6/30	8回開催 5,600円	5/1~5/15 (抽選日:5/16)
	⑥ 7/7	休 7/14	⑦ 7/21	⑧ 7/28			支払期日 5/17~6/2
3期	① 8/4	休 8/11	② 8/18	③ 8/25	④ 9/1	8回開催 5,600円	7/1~7/15 (抽選日:7/16)
	⑤ 9/8	⑥ 9/15	⑦ 9/22	⑧ 9/29			支払期日 7/17~8/4
4期	① 10/6	② 10/13	③ 10/20	④ 10/27	休 11/3	7回開催 4,900円	9/1~9/15 (抽選日:9/16)
	⑤ 11/10	⑥ 11/17	⑦ 11/24				支払期日 9/17~10/6
5期	① 12/1	② 12/8	③ 12/15	④ 12/22	⑤ 1/5	8回開催 5,600円	11/1~11/15 (抽選日:11/16)
	⑥ 1/12	⑦ 1/19	⑧ 1/26				支払期日 11/17~12/1
6期	① 2/2	② 2/9	③ 2/16	休 2/23	④ 3/1	8回開催 5,600円	1/1~1/15 (抽選日:1/16)
	⑤ 3/8	⑥ 3/15	⑦ 3/22	⑧ 3/29			支払期日 1/17~2/2

準備物

動きやすい服装、タオル、飲み物、ヨガマット(持参可能な方)

注意事項

※今年度より申込方法が変わりました(先着予約 → “抽選予約”)

受講を希望される方は必ず抽選にお申込ください。抽選結果はメールで配信されます。

抽選結果後、支払方法(クレジット・現金)を選択してください。

抽選結果後、支払方法を選択(1週間以内)しないと受講権利が失効されてしまいますのでご注意ください。

※現金の場合、施設窓口にてお支払いください。