

木曜日開催

ヨガ教室



“抽選予約”

教室内容

- 基本姿勢と呼吸法をバランス良く行い、全身を動かすことで体の歪みや癖を直します。
- 初心者の方でも体に無理なく安全にヨガを楽しむことができます。

教室時間

- 1期～3期 14:00～15:00【60分】
会場：出花体育館 競技場
- 4期～6期 1部 13:15～14:15【60分】
2部 14:30～15:30【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【15名】
2部 一般の方【15名】

講師

石田 尚美 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。

お昼のひと時、ヨガで心も体もリフレッシュしませんか？
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

木曜日開催

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 5/11	② 5/18	③ 5/25				支払期日 4/17~5/11
2期	① 6/1	② 6/8	休 6/15	③ 6/22	④ 6/29	8回開催 5,600円	5/1~5/15 (抽選日:5/16)
	⑤ 7/6	⑥ 7/13	⑦ 7/20	⑧ 7/27			支払期日 5/17~6/1
3期	① 8/3	② 8/10	休 8/17	③ 8/24	④ 8/31	8回開催 5,600円	7/1~7/15 (抽選日:7/16)
	⑤ 9/7	⑥ 9/14	⑦ 9/21	⑧ 9/28			支払期日 7/17~8/3
4期	① 10/5	② 10/12	③ 10/19	④ 10/26	⑤ 11/2	8回開催 5,600円	9/1~9/15 (抽選日:9/16)
	⑥ 11/9	⑦ 11/16	休 11/23	⑧ 11/30			支払期日 9/17~10/5
5期	① 12/7	② 12/14	③ 12/21	休 12/28	休 1/4	6回開催 4,200円	11/1~11/15 (抽選日:11/16)
	④ 1/11	⑤ 1/18	⑥ 1/25				支払期日 11/17~12/7
6期	① 2/1	② 2/8	③ 2/15	④ 2/22	⑤ 2/29	8回開催 5,600円	1/1~1/15 (抽選日:1/16)
	⑥ 3/7	休 3/14	⑦ 3/21	⑧ 3/28			支払期日 1/17~2/1

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。