

【月曜日・一般(高校生以上)】

リフレッシュヨガ 4期

憂鬱になりがちな月曜日にヨガでリフレッシュ！コアを意識しながらゆったりと呼吸に合わせて気持ちよく動いていくレッスンです。
身体の硬い方こそヨガはオススメ！初めての方も経験のある方も一緒に心と身体をリフレッシュしましょう。

※大規模改修工事期間中につき、会場・定員を変更し、隔週で開催いたします。
下記をご確認いただき、AまたはBいずれかの日程にお申込みください。

- 時 間： 10：40～11：30
■定 員： 各日程/15名※優先申込の残り枠を新規申込として受け付けます。
■会 場： 泉総合運動場 弓道場控室
■準 備 物： 運動着・タオル・ドリンク・ヨガマット

A	11月	14・28	受講料 6,800円	新規申込期間
	12月	12		11/7(月)9:00 ～ 11/13(日)
	1月	16		定員が埋まり次第締め切りとなります。
	2月	6・20		
	3月	6・20		

B	11月	21	受講料 6,800円	新規申込期間
	12月	5・19		11/7(月)9:00 ～ 11/13(日)
	1月	23		定員が埋まり次第締め切りとなります。
	2月	13・27		
	3月	13・27		

スポーツ教室の申込・支払は「SPFプログラムサーチ」へ！

▼マイページ

ポイントが
貯まるネットで会員登録
事業をお申込みQRコードで
収納・出席オンライン決済
も可能

SPFプログラムサーチに
会員登録
(NETもしくは窓口)

ログイン
(登録番号・パスワードを
入力)

希望の教室を探して
申し込み

支払方法を選択して**手続き完了！**
●クレジットカード(その場で決済完了)
●現地払い(窓口にて現金でお支払い)

お申込みいただいた教室は、次回以降(来年度)も継続して受講が可能です。定められた期日にお手続きをお願いします。

■その他

- 一度お支払い頂いた受講料は、原則お返しできません。
- 武道館、競技場は水分補給以外の飲食は禁止です。
- 会場内受付のボードに施設からのお知らせを掲示しますので、毎回必ずご確認ください。
- お子様連れでの受講はできません。
- 事業の様子を撮影し、広報物等に掲載・使用する場合がありますので予めご了承ください。



結城 好子先生



仙台市泉総合運動場

(指定管理者：公益財団法人仙台市スポーツ振興事業団)
住所：仙台市泉区野村字新桂島前60
TEL：022-372-1019 | FAX：022-372-0151

▼HP



▼申込み



受講者の皆様へ感染症対策のお願い



マスクの着用

- レッスン中もマスク着用
 - 咳エチケットや飛沫防止に注意
- ※講師・スタッフもマスクを着用して対応します



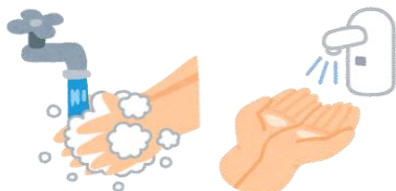
体調チェック

- 会場にて体調チェック項目の確認
 - 体調管理の徹底
- ※発熱・咳・倦怠感など体調がすぐれない場合は来場をお控えください



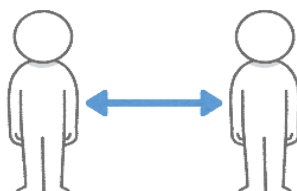
換気について

- 会場内は常時換気中
(換気扇の運転や窓開け等)
- 暑さ・寒さ対策は各自服装で



手洗い・手消毒

- こまめな手洗い、手指の消毒
- ※会場内は定期消毒を行っています



ソーシャルディスタンス

- 受講者同士の距離を確保
- 休憩時の近距離での会話は控える



準備物について

- ヨガマットやラケットはご持参ください
- ※講師または、受講者同士の貸し借りは行わないようお願いします

その他

- レッスン参加後2週間以内に新型コロナウイルス感染症を発症した場合は速やかにご連絡ください。
- 感染症対策へのご理解・ご協力をお願いいたします。

未就学児・小学生クラスについて

- 見学者は、受講者1名につき保護者1名とします。ただし受講教室の対象学年以下の子も同伴可能といたします。
 - お連れのお子様から目を離さないようお願いします。
 - 見学の場合もマスク着用のうえソーシャルディスタンスを確保し発声・会話は控えてください。
 - 受講者が通う学校や幼稚園、保育園で休校・休園(学年・学級閉鎖を含む)が発生した場合は下記の通り受講をご遠慮いただきます。
 - (1)臨時休校になった場合 …… 学校再開まで、全児童・園児の受講をご遠慮いただきます。
 - (2)学年・学級閉鎖になった場合 …… 対象の学年・学級が再開するまで、該当する児童・園児の受講をご遠慮いただきます。
- ※該当する場合は当施設へご連絡いただくようお願いいたします。