

月曜日
午前

ファイティングシェイプ

脂肪燃焼

代謝アップ

心肺機能向上

- ・ボクシングや空手など格闘技の動きを取り入れた有酸素運動です。
- ・筋肉を伸ばし、柔軟性を高める事により、腰痛や肩こりの予防・改善の効果が期待できます。

通年プログラムとは？	年間を通して開催しているプログラムです。 参加中の方は、決められたスケジュールで手続きをすることで継続して受講する事が可能です。 定員に空きがあれば、先着で空き申し込みを受付しています。	教室詳細	● 時間	10:00～10:50
	※申し込みはすべて「プログラムサーチ」での受付です。 QRコードより申し込みください。		● 受講料	各期5,600円
			● 対象	一般
	プログラムサーチ		● 定員	各16名
			● 講師	秋元 優花 先生
			● 会場	2F スタジオ(食堂)
			● 準備物	運動できる服装・室内用シューズ タオル・飲み物・SPFカード

日程			申込日程	
1期	4月	8・15・22	1期申込期間	R6.3.1(金)～R6.3.21(木)
	5月	13・27		
	6月	3・17・24	※1期は、抽選にて申し込みを受付いたします。 当選した方は7日以内に「 支払方法選択 」をしてください。 (クレジット払い/現地払い) 定員に空きがあれば、R6.3.29から先着にて追加募集を行います。	
2期	7月	1・8・29	2期 継続申込期間	R6.5.13(月)～6.16(日)
	8月	5・26	2期 空き申込期間 (先着)	R6.6.17(月)9:00～
	9月	2・9・30		
3期	10月	7・21・28	3期 継続申込期間	R6.8.5(月)～R6.9.8(日)
	11月	11・18・25	3期 空き申込期間 (先着)	R6.9.9(月)9:00～
	12月	2・23		
4期	1月	6・27	4期 継続申込期間	R6.11.11(月)～R6.12.1(日)
	2月	3・10・17	4期 空き申込期間 (先着)	R6.12.2(月)9:00～
	3月	3・10・17		

※継続申込期間に申し込みが無かった場合は、受講の確約はできません。
空き申し込みでの受付(先着)となりますので、ご注意ください。

申込方法

WEB申込

クレジット払い○

ポイント使用○

初回登録時500Pプレゼント！

- QRコードから「プログラムサーチ」にアクセスして申し込みください。
 - ※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)



プログラムサーチ

窓口申込

- 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はできません。
 - ※会員登録をしていない方は、申し込み時に新規登録をお願いします。
 - ※1期のお申し込み時のみ、「官製はがき」が必要です。

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、出席パネルにかざして出席処理をお願いします。
※カード忘れなど、処理ができない場合は事務室へお声がけください。
- 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

- ・一度お支払い頂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、ホームページ等に掲載する場合がございます。予めご了承ください。
- ・駐車場は有料です。(1時間100円、その後30分毎に50円)満車の場合は近隣のコインパーキング等をご利用ください。
路上への駐車等はおやめください。
- ・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は、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。
- ・夜間(17時以降)の小学生対象教室にご参加の場合は、原則として、保護者の方の送迎をお願いいたします。

