

木曜日  
午後


# リフレッシュヨガ

運動不足解消

代謝アップ

免疫アップ

・全身をすみずみまで動かし、リフレッシュしたい方にオススメです。  
・運動不足や冷え、だるさを解消し、柔軟で元気な体をつくっていきましょう。

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	13:00～14:30
	※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8,000円
			● 対象	一般
	プログラムサーチ		● 定員	各49名
			● 講師	笹川 典子 先生
			● 会場	1F 第二競技場
			● 準備物	ヨガマット・運動できる服装・ タオル・飲み物・SPFカード

日程			申込日程	
1期	4月	18・25	1期申込期間	R6.3.1(金)～R6.3.21(木)
	5月	9・16・23・30		
	6月	13・27	※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	4・11・18・25	2期 継続申込期間	R6.5.16(木)～6.12(水)
	8月		2期 空き申込期間 (先着)	R6.6.13(木)9:00～
	9月	5・12・19・26		
3期	10月	3・17・31	3期 継続申込期間	R6.7.25(木)～R6.9.18(水)
	11月	7・14・28	3期 空き申込期間 (先着)	R6.9.19(木)9:00～
	12月	5・19		
4期	1月	9・23・30	4期 継続申込期間	R6.11.7(木)～R6.12.4(水)
	2月	6・13・20・27	4期 空き申込期間 (先着)	R6.12.5(木)9:00～
	3月	13		

※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。

