

木曜日
夜間


ストレッチ&バレトン

基礎代謝アップ

姿勢改善

柔軟性向上

- ・ストレッチは反動を使わず、リラックスした状態で股関節、骨盤を動かし筋肉を温めながら可動域を広げていきます。
- ・バレトンとはフィットネス+バレエ+ヨガに影響を受けた動作を組み合わせたプログラムです。
- ・歩行時や立位時のバランス感覚や安定性の向上、柔軟性の向上が期待されています。

日程		教室詳細	
1月	9・23・30	● 時間	19:00 ~ 20:00
2月	6・13・20・27	● 受講料	5,600円(全8回分)
3月	13	● 対象	高校生以上
		● 定員	30名
		● 講師	松崎 純子 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 飲み物・タオル・SPFカード
申込日程		定員に達しなかった場合は以下の日程で追加募集を行います。	
抽選受付	令和6年11月5日(火)9:00~ 令和6年12月3日(火)23:59まで	先着受付	令和6年12月11日(水)9:00~
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	・官製はがきとSPFカードを持って窓口へ ※会員登録をしていない方は、申し込み時に新規登録が必要です。 ・窓口で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。		

当選したら…

- メール到着日を含む**7日以内**に「**支払い方法の選択**」が必要です。 ○クレジットカード払い…その場で決済完了
- ※この操作をしないと、申し込みがキャンセルとなります。 ○現地払い…受講料をお持ちのうえ窓口へ

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下さい。
- 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。