

火曜日
午後

ストレッチポールエクササイズ

姿勢改善

リラックス効果

柔軟性向上

- ・ストレッチポールとヨガで肩・胸・骨盤周りなどを緩め、身体をつまりをほぐします。
- ・背中筋肉や体幹も鍛えられます。猫背や肩こりの予防・改善をしていきましょう！

日程		教室詳細
9月	30	● 時 間 13:00~13:50 ● 受講料 7,000円(全10回分) ● 対 象 一般 ● 定 員 20名 ● 講 師 小沼 万美 先生 ● 会 場 スタジオ ● 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
10月	7・21・28	
11月	11・18・25	
12月	2・9・16	
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7年7月28日(月)9:00~ 令和7年8月25日(月)23:59まで		先着受付 令和7年9月2日(火)9:00~
注意事項		
・多くの方に教室を受講していただけるよう、全期抽選とさせていただきます。予めご了承ください。(優先申込はございません。) ・会場は七十七銀行旧泉崎支店内となります。(下記をご参照ください)間違えのないようお気を付けください。 ・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。 ・駐車場は仙台市体育館西側の臨時駐車場となります。路上への駐車等はおやめください。 また、会場まで気を付けてお越しください。 ・会場への入場は15分前からとなります。(待機スペースはありません)なお、教室終了後は速やかにご退出ください。 ・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。 ・教室中に怪我や事故が発生した場合は、当日中にスタッフまでお伝えください。 ・日程が変更となる場合があります。予めご了承ください。		



登録方法

WEB登録

登録時500Pプレゼント
クレジット払い+現地払い○
ポイント使用○(クレジット払いのみ)
申込はWEBのみ

窓口登録

現地払いのみ○
ポイント使用×
申込は窓口のみ

プログラムサーチから会員登録

窓口で会員登録用紙の記入

※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)

※パスワードは忘れないように保存してください。



←登録はこちらから

申込み方法

プログラムサーチ内から
希望教室を検索し、申込み

窓口で申込み用紙に必要事項を記入
官製はがきを持参

抽選結果

メールで当落結果を送信

はがきで当落結果を郵送

支払方法 (当選の場合)

受信メールから支払い方法の選択

メール受信日を含む7日以内に選択

※選択を行わない場合キャンセル扱いとなります。

窓口で受講料のお支払い

SPFカードを持参

※初めての方は窓口で作成します。

現地払い

会員ページから
QRコードを表示
窓口で受講料のお支払い

クレジット払い

その場で決済完了
※カード情報の登録が必要です。