

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。
- ・背中の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 |
|--|------------|---|
| 1月 | 13・20・27 | <ul style="list-style-type: none"> ● 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 田村 麻利子 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 |
| 2月 | 3・10・17・24 | |
| 3月 | 3・10・17 | |
| 申込日程 抽選受付 令和7年11月15日(土)9:00~ 令和7年12月6日(土)23:59まで | | 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。 先着受付 令和7年12月14日(日)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)間違えないようお気を付けてください。
- ・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。