

インナーコンディショニングヨガ教室

内 容 骨格を支え姿勢を保つために働くインナーマッスルを意識しながら、ポーズをとり動いていきます。
お腹周りと全身の筋肉を連動させることで重心を安定させ、しなやかな体幹へと整えていきます。

	開催日程（火曜日）					申込期間	受講料
Ⅰ期	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	3/15（火）9:00～ 3/29（火）23:59 抽選日：3/30	全9回 5,400円
	5/24	5/31	6/7	6/14			
Ⅱ期	6/21	6/28	7/5	7/12	7/19	5/24（火）9:00～ 6/7（火）23:59 抽選日：6/8	全8回 4,800円
	7/26	8/2	8/9				
Ⅲ期	8/23	8/30	9/6	9/13	9/20	7/26（火）9:00～ 8/9（火）23:59 抽選日：8/10	全10回 6,000円
	9/27	10/4	10/11	10/18	10/25		
Ⅳ期	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	10/4（火）9:00～ 10/18（火）23:59 抽選日：10/19	全9回 5,400円
	12/6	12/13	12/20	12/27			
Ⅴ期	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	12/6（火）9:00～ 12/20（火）23:59 抽選日：12/21	全10回 6,000円
	2/21	2/28	3/7	3/14	3/28		

時 間 19:30～20:30

対 象 / 定 員 一般（高校生以上） / 15名

講 師 / 会 場 高橋 時栄 先生 / 2階会議室（4）

準 備 物 動きやすい服装、汗拭きタオル、飲み物、ヨガマット、会員カードまたは 会員QRコード

※感染症対策のため、ヨガマットの貸出を中止しております。ご参加の際はご準備をお願いいたします。



申 込 ・ 支 払 方 法	定員を超えた場合は「抽選」となります。以下のいずれかの方法でお申し込みください。
	1. 【web「SPFプログラムサーチ」から申し込み】 https://spf-sendai.payhub.jp/ ○ご利用には会員登録が必要です。（登録無料） ○抽選日に、抽選結果のメールをお送りいたします。 ○当選メールが届いた方は、マイページにて<u>抽選日を含め7日以内に支払方法を選択</u>してください。 ◆クレジットカード払い・・・支払い方法選択と同時に決済完了 ◆施設窓口現金払い・・・<u>開催当日までに窓口にてお支払いください</u> <u>※期間内に選択をしない場合「自動キャンセル＝当選が無効」となりますのでご注意ください。</u> 2. 【窓口申込】 インターネット環境がない方は窓口にて会員仮登録後、申込用紙をご記入ください。 ○抽選結果は、窓口または電話にてお問い合わせください。 ○<u>開催当日までに窓口にてお支払いください。</u>

※入金後のお客様都合によるキャンセルは、原則返金いたしかねますのでご了承ください。

※キャンセルする場合は、お手数ですがご連絡をお願いいたします。

そ の 他

1. スポーツ保険に加入しております。
2. 貴重品は各自で責任を持って管理してください。
3. 教室の写真・記事・記録等が新聞・テレビ・雑誌・インターネット・パンフレット等に報道・掲載されることを、了承願います。
4. ご参加の際は、感染症対策へのご協力をお願いいたします。
5. 急遽、教室を中止する場合には、施設ホームページへの掲載とご登録のメールアドレスへメールをお送りいたします。

＼ 各種webサイトはこちらから ／

施設ホームページ



SPFプログラムサーチ



宮城野原公園総合運動場・弘進ゴム アスリートパーク仙台（仙台市陸上競技場）

〒983-0045 仙台市宮城野区宮城野二丁目11-6

TEL 022-256-2488

指定管理者（公財）仙台市スポーツ振興事業団