

# リラクゼーションヨガ教室

**内 容** 強ばっている筋肉を優しくほぐしながら無理のないポーズで日々の疲れを癒します。  
 体が硬い方、運動が苦手な方でも大丈夫です。心身が整う安らぎの時間をお過ごしください。

	開催日程（金曜日）					申込期間	受講料
Ⅰ期	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	3/18（金）9:00～ 4/1（金）23:59 抽選日：4/2	全9回 5,400円
	6/3	6/10	6/17	6/24			
Ⅱ期	7/1	7/8	7/15	7/22	7/29	6/3（金）9:00～ 6/17（金）23:59 抽選日：6/18	全10回 6,000円
	8/5	8/19	8/26	9/2	9/9		
Ⅲ期	9/30	10/7	10/14	10/21	11/4	9/2（金）9:00～ 9/16（金）23:59 抽選日：9/17	全10回 6,000円
	11/18	12/2	12/9	12/16	12/23		
Ⅳ期	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	12/9（金）9:00～ 12/23（金）23:59 抽選日：12/24	全10回 6,000円
	2/24	3/3	3/10	3/17	3/24		

**時 間** 19:30～20:30

**対 象 / 定 員** 一般（高校生以上） / 15名

**講 師 / 会 場** 山田 愛子 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。



<b>申 込 ・ 支 払 方 法</b>	定員を超えた場合は「 <b>抽選</b> 」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。 <b>1. 【web「SPFプログラムサーチ」から申し込み】</b> <a href="https://spf-sendai.payhub.jp/">https://spf-sendai.payhub.jp/</a> ○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・・・ <b>開催当日までに</b> 窓口にてお支払いください ※期間内に選択をしない場合「 <b>自動キャンセル＝当選が無効</b> 」となりますのでご注意ください。
	<b>2. 【窓口申込】</b> インターネット環境がない方は窓口にて会員登録後、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。 ○ <b>開催当日までに</b> 窓口にてお支払いください。

※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願います。
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