

# ヨガ教室（水）

内容 ゆったりとした呼吸と正しいポーズで身体の柔軟性を養います。  
激しい運動とは異なり、運動初心者の方でも無理なく続けられます。

	開催日程（水曜日）					申込期間	受講料
Ⅰ期	4/13	4/20	4/27	5/18	5/25	3/16（水）9:00～ ～3/30（水）23:59 抽選日：3/31	全8回 4,800円
	6/1	6/8	6/15				
Ⅱ期	6/22	6/29	7/6	7/13	7/20	5/25（水）9:00～ 6/8（水）23:59 抽選日：6/9	全8回 4,800円
	7/27	8/3	8/10				
Ⅲ期	8/24	8/31	9/7	9/28	10/5	7/27（水）9:00～ 8/10（水）23:59 抽選日：8/11	全8回 4,800円
	10/12	10/19	10/26				
Ⅳ期	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	10/5（水）9:00～ 10/19（水）23:59 抽選日：10/20	全7回 4,200円
	12/14	12/21					
Ⅴ期	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	12/7（水）9:00～ 12/21（水）23:59 抽選日：12/22	全10回 6,000円
	2/22	3/1	3/8	3/15	3/22		

時間 10:45～11:45

対象 / 定員 一般 / 15名

講師 / 会場 黒坂 美奈子 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。



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。
	<p>1. 【web「SPFプログラムサーチ」から申し込み】 <a href="https://spf-sendai.payhub.jp/">https://spf-sendai.payhub.jp/</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ご利用には会員登録が必要です。（登録無料）</li> <li>○抽選日に、抽選結果のメールをお送りいたします。</li> <li>○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。 <ul style="list-style-type: none"> <li>◆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</li> <li>◆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</li> </ul> </li> </ul> <p><b>※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。</b></p> <p>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登録後、申込用紙をご記入ください。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○抽選結果は、窓口または電話にてお問い合わせください。</li> <li>○<b>開催当日までに</b>窓口にてお支払いください。</li> </ul>

※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、了承いたします。
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