

令和4年度

マイタウンスポーツデー

はじめてのバレトン

内 容 バレトンとは、「バレエ」・「フィットネス」・「ヨガ」の動きを組み合わせで行う有酸素運動です。
楽しみながら汗をかける、はじめての方向けのクラスです。
身体の柔軟性を高め、しなやかに動いていきましょう。

開 催 日 程 令和4年10月10日（月・祝）

時 間 13:00～14:00

会 場 2階会議室（4）

対 象 中学生以上

定 員 15名

受 講 料 無 料

講 師 早坂 まなみ 先生

準 備 物 動きやすい服装、汗拭きタオル、飲み物

申 込 方 法 令和4年9月6日（火）9:00～ 先着順

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）
 2. 【窓口申込】 インターネット環境がない方は窓口にて申込可能です。
会員仮登録後、申込用紙をご記入ください。
- ※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、メールまたは電話にてご連絡いたします。

＼ 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