

バレトン教室

内 容 フィットネス、バレエ、ヨガの3つの要素を取り込んだ有酸素運動です。
楽しく体を動かしながら体幹を鍛え、脂肪燃焼効果も期待できます。

| | 開催日程 (月曜日) | | | | | 申込期間 | 受講料 |
|----|------------|-------|-------|-------|-------|---|----------------|
| Ⅰ期 | 4/10 | 4/17 | 4/24 | 5/8 | 5/15 | 3/13 (月) 9:00～ 3/27 (月) 23:59 抽選日: 3/28 | 全9回 5,400円 |
| | 5/29 | 6/5 | 6/19 | 7/3 | | | |
| Ⅱ期 | 7/10 | 7/31 | 8/7 | 8/21 | 8/28 | 6/12 (月) 9:00～ 6/26 (月) 23:59 抽選日: 6/27 | 全9回 5,400円 |
| | 9/4 | 9/11 | 9/25 | 10/2 | | | |
| Ⅲ期 | 10/16 | 10/23 | 10/30 | 11/6 | 11/13 | 9/18 (月) 9:00～ 10/2 (月) 23:59 抽選日: 10/3 | 全10回 6,000円 |
| | 11/20 | 12/4 | 12/11 | 12/18 | 12/25 | | |
| Ⅳ期 | 1/15 | 1/22 | 1/29 | 2/5 | 2/19 | 12/4 (月) 9:00～ 12/18 (月) 23:59 抽選日: 12/19 | 全10回 6,000円 |
| | 2/26 | 3/4 | 3/11 | 3/18 | 3/25 | | |

時 間 ①9:00～10:00 ②10:15～11:15 (2コマ開催)

対 象 / 定 員 一般 / 各15名

講 師 / 会 場 早坂 まなみ 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、会員QRコード



| | |
|--|---|
| 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 抽選日を含め7日以内に支払方法を選択 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・・・ 開催当日までに 窓口にてお支払いください ※ 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。 |
| | 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用紙をご記入ください。(会員仮登録) ○抽選結果は、窓口または電話にてお問い合わせください。 ○ 開催当日までに 窓口にてお支払いください。 |

※こちらの教室は2コマ開催のため、原則どちらか一方へのお申し込みをお願いいたします。

※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(web登録者)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