

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	4/11	4/18	4/25	5/9	5/16	3/14（火）9:00～ 3/28（火）23:59 抽選日：3/29	全9回 5,400円
	5/30	6/6	6/13	6/20			
Ⅱ期	6/27	7/4	7/11	7/18	7/25	5/30（火）9:00～ 6/13（火）23:59 抽選日：6/14	全9回 5,400円
	8/1	8/8	8/22	8/29			
Ⅲ期	9/5	9/26	10/3	10/10	10/17	8/8（火）9:00～ 8/22（火）23:59 抽選日：8/23	全7回 4,200円
	10/24	10/31					
Ⅳ期	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	10/10（火）9:00～ 10/24（火）23:59 抽選日：10/25	全8回 4,800円
	12/12	12/19	12/26				
Ⅴ期	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	12/5（火）9:00～ 12/19（火）23:59 抽選日：12/20	全10回 6,000円
	2/20	2/27	3/5	3/19	3/26		

時 間 19:45～20:45

対 象 / 定 員 一般（高校生以上） / 18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QRコード

※ヨガマットは貸出用がございますが、感染症対策のため可能な方はご持参ください。



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】 https://spf-sendai.payhub.jp/</p> <p>○ご利用には会員登録が必要です。（登録無料）</p> <p>○抽選日に、抽選結果のメールをお送りいたします。</p> <p>○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。</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆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 <p style="color: red;">※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。</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申込用紙をご記入ください。（会員仮登録）</p> <p>○抽選結果は、窓口または電話にてお問い合わせください。</p> <p>○開催当日までに窓口にてお支払いください。</p>

※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

指定管理者（公財）仙台市スポーツ振興事業団