

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。
身体が硬い方、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	4/14	4/21	5/12	5/19	5/26	3/17（金）9:00～ 3/31（金）23:59 抽選日：4/1	全8回 4,800円
	6/9	6/16	6/23				
Ⅱ期	7/7	7/14	7/28	8/4	8/18	6/9（金）9:00～ 6/23（金）23:59 抽選日：6/24	全8回 4,800円
	8/25	9/1	9/15				
Ⅲ期	9/29	10/6	10/20	11/17	12/1	9/1（金）9:00～ 9/15（金）23:59 抽選日：9/16	全8回 4,800円
	12/8	12/15	12/22				
Ⅳ期	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	12/8（金）9:00～ 12/22（金）23:59 抽選日：12/23	全10回 6,000円
	3/1	3/8	3/15	3/22	3/29		

時 間 19:30～20:30

対 象 / 定 員 一般（高校生以上） / 18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をご持参ください。



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。
	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。

※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