


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） ※抽選申込期間は各開始日の9:00から、締日の23:59まで 抽選日は締日の翌日です！											
1期	4/2	4/9	4/16	4/23	5/7	4期	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26
	5/14	5/21	5/28	6/4			12/3	12/10	12/17	12/24	
【抽選申込期間】 R6.3.5(火)～R6.3.19(火)まで					【抽選申込期間】 R6.10.1(火)～R6.10.15(火)まで						
2期	6/11	6/18	6/25	7/2	7/9	5期	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18
	7/16	7/23	7/30	8/6			2/25	3/4	3/11	3/18	
【抽選申込期間】 R6.5.14(火)～R6.5.28(火)まで					【抽選申込期間】 R6.12.17(火)～R7.1.6(月)まで						
3期	8/20	8/27	9/10	9/17	9/24	【会場変更について】 ★  → 会場が、「テニスコートクラブハウス2F 会議室」になります！詳しくは裏面をご確認ください！ 黄色塗潰し日					
	10/1	10/8	10/15	10/22							
【抽選申込期間】 R6.7.23(火)～R6.8.6(火)まで											

時間 19:45～20:45 受講料 ¥5,400 / 期 ※各期全9回分保険料含む
 対象 / 定員 一般(高校生以上) / 各18名 講師 高橋 時栄 先生
 準備物 動きやすい服装、汗拭きタオル、飲み物、会場 競技場2階 会議室(4)
 ヨガマット※レンタル有 テニスコートクラブハウス2階 会議室

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 <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。 ◆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. 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。
4. 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・掲載されることを承願います。
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。



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

【 テニスコート クラブハウス 2階 会議室のご案内 】

今年度より、陸上競技場会議室の利用が出来ない際は、「テニスコート クラブハウス 2階 会議室」に会場を変更して教室を開催します。下記に会場図を記載しましたのでご確認ください。



【テニスコートクラブハウスの利用について】

- クラブハウス入口にて、備え付けのスリッパ及び内履きへ、履き替えをお願いします。
- 2階に、会議室(教室会場)・更衣室・トイレがあります。※更衣室・トイレはテニスコート利用者と共有となります
- トイレは、クラブハウスの入口を出て、建物裏にもあります。
- 出席確認は、紙名簿にて行いますので、講師のチェックを受けてください。

日程及び会場を
お間違え無く、ご受講下さい♪

