


生涯健康体操教室



内容 全身を使った有酸素運動や、ステップ台を使用した動きを音楽に合わせて行います♪
健康維持・増進、運動不足解消にも効果的です！リズムに乗って、楽しく運動を行いましょう!!

開催日程（水曜日） ※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	4/10	4/17	4/24	5/8	5/15	4期	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4
	5/22	5/29	6/5				12/11	12/18	12/25		
【抽選申込期間】 R6.3.6(水)～R6.3.27(水)まで						【抽選申込期間】 R6.10.9(水)～R6.10.23(水)まで					
2期	6/12	6/19	6/26	7/3	7/10	5期	1/15	1/29	2/5	2/12	2/19
	7/17	7/24	7/31				2/26	3/5	3/12	3/19	3/26
【抽選申込期間】 R6.5.15(水)～R6.5.29(水)まで						【抽選申込期間】 R6.12.18(水)～R7.1.6(月)まで					
3期	8/28	9/4	9/11	9/25	10/9	【会場変更について】					
	10/16	10/23	10/30			★  → 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！					
【抽選申込期間】 R6.7.31(水)～R6.8.14(水)まで						黄色塗潰し日					

時間 9:30～10:30 受講料 ¥4,800 / 期 ※各期全8回分保険料含む
 対象 / 定員 一般 / 各18名 5期のみ ¥6,000 ※全10回分保険料含む
 講師 菊田 純子 先生 会場 競技場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 テニスコートクラブハウス2階 会議室
 室内用運動靴、ヨガマット※レンタル有

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> <ul style="list-style-type: none"> ○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。 <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>※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> <ul style="list-style-type: none"> ○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・掲載されることを了承願います。
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

【 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♪

