

月1 バレトンスタンディング・フロー レッスン

内 容

バレエ要素を取り入れたクラスです。体の軸を整え、全身筋力バランスの向上、姿勢改善、心肺機能向上など様々な効果が期待できます。バレエ経験がない方も楽しめるバレエエクササイズです。
 ※こちらの教室は、1日ずつお申し込みいただく教室です。

開 催 日 程
 (毎回 金曜日)

開催日	開催日	開催日	開催日
4月19日	7月19日	10月11日	1月24日
5月31日	8月23日	11月15日	2月14日
6月14日	9月20日	12月13日	3月14日

申
込
開
始
日

各月開催分の日程を、前月の6日、9:00から定員まで

先着順にて受付開始します！

※4月開催分のみ、3/11の9:00～受付開始！

時 間

13:30～14:30 ※R6年度より、開始時間が変更となっておりますので、ご注意ください！

対 象 / 定 員

一般 / 各15名

受 講 料

500円 当日、券売機にてお支払いください。

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



申
込
支
払
方
法

各申込開始日時より定員まで「先着」申し込みとなります、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)

○申し込みと同時に支払方法(現金払い)を選択し、申し込みの確定をお願いします。

◆施設窓口現金払いのみ・・・開催当日に窓口券売機にてお支払いください。

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)

○支払いは、開催当日に窓口券売機にてお支払いとなります。

※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。



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