

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） ※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	4/5	4/12	4/19	5/17	5/31	3期	10/18	10/25	11/8	11/15	11/22
	6/7	6/14	6/21	7/5	7/12		11/29	12/6	12/13	12/20	1/10
	【抽選申込期間】 R6.3.8(金)～R6.3.22(金)まで						【抽選申込期間】 R6.9.20(金)～R6.10.4(金)まで				
2期	7/19	7/26	8/2	8/23	8/30	4期	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14
	9/6	9/13	9/27	10/4	10/11		2/21	2/28	3/7	3/14	3/21
	【抽選申込期間】 R6.6.21(金)～R6.7.5(金)まで						【抽選申込期間】 R6.12.20(金)～R7.1.6(月)まで				

【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

時 間 19:30～20:30 受 講 料 ¥6,000 / 期 ※各期全10回分保険料含む
 対 象 / 定 員 一般(高校生以上) / 各18名 講 師 山田 愛子 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。



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♪

