


# ヨガ(水)教室



内容 ゆったりとした呼吸と正しいポーズで身体の柔軟性を養います。  
激しい運動とは異なり、運動初心者の方でも無理なく続けられます♪

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 10:45～11:45 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 黒坂美奈子 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、 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。
	<p>1. 【web「SPFプログラムサーチ」から申し込み】 <a href="https://spf-sendai.payhub.jp/">https://spf-sendai.payhub.jp/</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ご利用には会員登録が必要です。(登録無料)</li> <li>○抽選日に、抽選結果のメールをお送りいたします。</li> <li>○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"> <li>◆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</li> <li>◆施設窓口現金払い・・・<b>開催当日までに</b>窓口にてお支払いください</li> </ul> </li> </ul> <p><b>※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。</b></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"> <li>○抽選結果は、窓口または電話にてお問い合わせください。</li> <li>○<b>開催当日までに</b>窓口にてお支払いください。</li> </ul>

※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




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♪

