



令和6年度

スタジオプログラム 1期



金曜 クラス

プログラム名	対象	定員 (最少催行人数)	日程	プログラム詳細	持ち物	受講料	申込期間
筋膜リリースヨガ	一般 (高校生以上)	15名 (7)	4月:12日・19日・26日 5月:10日・17日・24日・31日 6月: 7日	筋・筋膜のゆるみを促し、マッサージ効果、リラックス効果を高めます。リンパの流れを改善させ、免疫力、基礎代謝力upにも効果的です♪	運動着 タオル バスタオル 飲み物 (フタが閉まるもの)	各 5,600円	3/1~ 3/15 往復はがき または HPより申込
			金 10:00~10:50 【全8回】				
4月:12日・19日26日 5月:10日・17日・24日・31日 6月: 7日		アロマテラピーとヨガの相乗効果で心と体のバランスを整えます。自分のペースでヨガの心地よさを体感してみませんか？体を動かすことが初めての方でも安心してご参加ください。					
金 11:05~11:55 【全8回】							
4月:12日・19日・26日 5月:10日・17日・24日・31日 6月: 7日		体への意識を高め、関節の可動性を高めるエクササイズを行います。ストレッチポール使用し、柔軟性や筋力アップを図ります。体力に自身のない方もご参加いただけます♪					
からだケア ピラティス	各 18名 (7)	金 15:00~15:50 【全8回】					
★18:40クラス アロマヨガ		4月:12日・19日・26日 5月:10日・17日・24日・31日 6月: 7日	骨盤調整・筋膜リリース・コアな筋肉を鍛えるポーズを中心に行います。自分の「今」の状態に合わせ「体の声」を聞き、呼吸とともに体をほぐすことで自律神経を整えます。季節の変化で起きる体の不調に合わせながら心身を癒すプログラムです♪				
金 18:40~19:35 【全8回】							
★19:45クラス アロマヨガ		4月:12日・19日・26日 5月:10日・17日・24日・31日 6月: 7日					
金 19:45~20:40 【全8回】							

プログラム申込方法

ホームページ

- ① 青葉体育館HPを開く。
- ② 『SPFプログラムサーチ』のバナーをクリック。
(会員登録が済んでいる方は、⑥希望プログラムを選択し申込へ。)
- ③ 『ログイン/新規登録』をクリックし、『新規登録』にメールアドレスを入力。
ドメイン(@spf-sendai.payhub.jp)の解除をお願いします。
- ④ 確認メールが届いたら、会員登録を行う。
- ⑤ 会員登録完了後、プログラムサーチへログイン。
- ⑥ 希望プログラムを選択し申込。
※締切日までの受付となります。

往復はがき

- ・下記の【必要事項】を往信文面に記入
- ・『本山製作所青葉アリーナ宛』まで郵送してください。
- ※体育館窓口で直接お申込みの方は官製はがきを持参してください。
- ※締切日必着分まで有効/1プログラムにつき1枚の申込

☆☆☆ 必要事項 ☆☆☆

- ① 希望プログラム名
- ② 氏名(ふりがな)
- ③ 郵便番号、住所
- ④ 電話番号
- ⑤ 緊急連絡先
※④と異なる番号を記載してください。
- ⑥ 生年月日(西暦)
- ⑦ キャンセル待ちの有無



◆◆◆ SPFプログラムサーチ ◆◆◆

QRコードから
「ログイン・新規登録」
画面へアクセス!!



新規登録

メールアドレス

 再確認用

入力いただいたメールアドレスに「仙台市スポーツ振興事業団教室等申込システム登録のご案内」メールをお送りいたしますので、30分以内に本登録をおこなってください。
 受信メールのドメイン制限をされている方は「@spf-sendai.payhub.jp」の解除をお願いします。

まずは、新規登録画面から
会員登録を宜しく
お願い致します。



《施設からのお知らせ》

- ※応募多数の場合は、抽選となります。
- ※抽選は申込締め切り翌日に行います。2~3日以内に当落の結果が届かない場合は、電話(717-1191)に問い合わせください。
- ※日程等は変更になる場合があります。
- ※最少催行人数に満たないプログラムは中止になる場合がございます。

★印の教室は地下鉄定期券割引対象となります。(JR定期券は対象外)
 下記の条件をご確認ください。なお、お支払いは現金のみとさせていただきます。
 条件①ご本人名義②有効期限が教室開催期間を含むもの③区間に北仙台駅を含むもの

本山製作所青葉アリーナ・本山製作所仙台市武道館

〒981-0912 仙台市青葉区堤町1丁目1-5

TEL 022-717-1191 FAX 022-717-1533