



令和6年度

スタジオプログラム 1期



月曜・火曜 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
月曜日	エアロdeシェイプ	一般 (高校生以上)	各 18名 (7)	4月: 8日・15日・22日 5月: 13日・20日・27日 6月: 3日・10日 月 10:00~11:00 【全8回】	エアロピクスは心地よく汗をかくことができます♪姿勢を維持するための筋トレも実施! ストレスを解消したい・体力不足を改善したい方にお勧めです♪	運動着 室内用シューズ タオル 飲み物 (フタの閉まるもの)	各 5,600円	3/1~ 3/15 往復はがき または HPより申込
	ピラティス			4月: 8日・15日・22日 5月: 13日・20日・27日 6月: 3日・10日 月 11:15~12:10 【全8回】	筋肉の調整と強化・関節の可動性を高めます。心も体もスッキリ♪ 姿勢改善をしたい方、体の違和感・筋力の衰えを感じる方はぜひご参加ください。	運動着 タオル 飲み物 (フタの閉まるもの)		
	★ファイティングシェイプ			4月: 8日・15日・22日 5月: 13日・20日・27日 6月: 3日・10日 月 19:00~19:50 【全8回】	格闘系の動きを取り入れた有酸素運動です。パンチやキックの動作でストレス発散にぴったり♪ 気持ちよく汗をかきたい・脂肪燃焼したい!という方におすすめです♪	運動着 室内用シューズ タオル 飲み物 (フタの閉まるもの)		
火曜日	ピラティス&エクササイズ	60歳以上		4月: 9日・16日・23日 5月: 7日・21日・28日 6月: 4日・11日 火 11:20~12:10 【全8回】	眠っている体の部位へ刺激をアプローチ!毎回テーマに合わせて段階的に運動を行います。初めての方でも大丈夫♪ 楽しく身体を動かしませんか?	運動着 タオル 飲み物 (フタの閉まるもの)		
	いきいき健康寿命教室			4月: 9日・16日・23日 5月: 7日・21日・28日 6月: 4日・11日 火 13:30~14:30 【全8回】	「脳トレ」「筋トレ」「ストレッチ」「リズム体操」を一人ひとりの体力に合わせて無理なく行います。運動が初めての方、体力に自信がない方でも大丈夫♪お友達を作って楽しく運動しませんか??	運動着 室内用シューズ タオル 飲み物 (フタの閉まるもの)		
	★リフレッシュヨガ			4月: 9日・16日・23日 5月: 7日・21日・28日 6月: 4日・11日 火 19:15~20:15 【全8回】	周りの方と合わせず比べず、自分と向き合います。ポーズの完成度は気にせず、リアルタイムで小さな変化を楽しみましょう♪ゆったりとした呼吸とポーズで心と体をほぐします♪	運動着 タオル 飲み物 (フタの閉まるもの)		

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区間に北仙台駅が含むもの

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