

令和6年度 スタジオプログラム 1期

水曜・木曜 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
水曜日 骨盤エクササイズ	一般 (高校生以上)	各 15名 (7)	4月: 10日・17日・24日 5月: 8日・15日・22日・29日 6月: 5日	骨盤の歪みは日常生活やスポーツによる癖、加齢、筋力低下などによって誰にでも生じます。骨盤周辺のインナーマッスルをほぐして活性化♪姿勢改善をしたい方、ボディラインを美しく整えたい方はぜひご参加ください！	運動着 タオル 長めのタオル 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
			水 13:10~14:00 【全8回】				
			4月: 10日・17日・24日 5月: 8日・15日・22日・29日 6月: 5日	ヨガ棒にゆったり体を委ねながら、筋肉の緊張を緩めていきます。肩こり改善、姿勢改善、体幹強化、ヨガでも届かない深いインナーマッスルへアプローチしていきます。慢性的な肩こりや、猫背にお悩みの方へオススメのプログラム☆	運動着 タオル 飲み物 (フタの閉まるもの)		
★ダンスフィットネス		各 18名 (7)	4月: 10日・17日・24日 5月: 8日・15日・22日・29日 6月: 5日	誰もが知っているゴキゲンなmusicに合わせて皆さんで盛り上がります。簡単なステップなので、ダンスやエアロビクスの経験がなくても誰でも楽しく参加できます♪	運動着 室内用シューズ タオル 飲み物 (フタの閉まるもの)		
			水 14:10~15:00 【全8回】				
			4月: 11日・18日 5月: 9日・16日・23日・30日 6月: 6日・13日	様々なジャンルをミックスしたダンス♪音楽を心と身体で感じながら行う新感覚のプログラムです♪音楽を全身で表現してみませんか？	運動着 室内用シューズ タオル 飲み物 (フタの閉まるもの)		
木曜日 SALSATION®	各 18名 (7)	4月: 11日・18日 5月: 9日・16日・23日・30日 6月: 6日・13日	「筋力」「骨格」「自律神経」のバランスを整えます。簡単なストレッチ・筋トレ・関節ほぐしを総合的に組み合わせ、バランス機能改善を行います。疲れた体をリセット♪、痩せやすい体を作りた方におすすめです！	運動着 タオル 飲み物 (フタの閉まるもの)			
		木 10:00~11:00 【全8回】					
		4月: 11日・18日 5月: 9日・16日・23日・30日 6月: 6日・13日	ストレッチ・自重負荷トレーニングを組み合わせた運動を行い、からだのバランス・骨盤のゆがみなどの矯正、全身の引き締めを目指します♪	運動着 タオル 飲み物 (フタの閉まるもの)			
★スタイルアップ！ 全身エクササイズ	各 18名 (7)	4月: 11日・18日 5月: 9日・16日・23日・30日 6月: 6日・13日	ストレッチ・自重負荷トレーニングを組み合わせた運動を行い、からだのバランス・骨盤のゆがみなどの矯正、全身の引き締めを目指します♪	運動着 タオル 飲み物 (フタの閉まるもの)			
		木 11:20~12:10 【全8回】					
★スタイルアップ！ 全身エクササイズ	各 18名 (7)	4月: 11日・18日 5月: 9日・16日・23日・30日 6月: 6日・13日	ストレッチ・自重負荷トレーニングを組み合わせた運動を行い、からだのバランス・骨盤のゆがみなどの矯正、全身の引き締めを目指します♪	運動着 タオル 飲み物 (フタの閉まるもの)			
		木 19:30~20:30 【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。

◆◆◆ 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

確認のため再度ご入力ください

仮登録メール送信

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。



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



《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