

月曜日  
午前

# ピラティス

内臓を活発に動かすことで自律神経を整えます。  
呼吸法により体への意識を高め、姿勢改善、柔軟性・筋力UPを狙います。

## 教室詳細

- 時間 11:15~12:10
- 参加費 各期5,600円 ※(4期のみ4,200円)
- 対象 一般
- 講師 引地 博美 先生
- 定員 各期20名(抽選)
- 会場 青葉体育館1Fスタジオ
- 準備物 汗拭きタオル・飲み物・運動着

日程			申込日程	
1期	4月	7・14・21・28	抽選申込期間	3/1(土)~3/22(土)
	5月	12・19・26	抽選日 当選者 支払い方法選択期限	3/23(日) 3/29(土)まで
	6月	2	空き申込	3/31(月)9:00~
2期	6月	9・16・23・30	抽選申込期間	4/22(火)~5/24(土)
	7月	7・14・28	抽選日 当選者 支払い方法選択期限	5/25(日) 5/31(土)まで
	8月	4	空き申込	6/2(月)9:00~
3期	8月	18	抽選申込期間	7/16(水)~8/2(土)
	9月	1・8・22・29	抽選日 当選者 支払い方法選択期限	8/3(日) 8/9(土)まで
	10月	6・20・27	空き申込	8/11(月)9:00~
4期	11月	10・17	抽選申込期間	9/20(土)~10/11(土)
	12月	1・8・15・22	抽選日 当選者 支払い方法選択期限	10/12(日) 10/18(土)まで
			空き申込	10/20(月)9:00~
5期	1月	19・26	抽選申込期間	11/29(土)~12/13(土)
	2月	9・16	抽選日 当選者 支払い方法選択期限	12/14(日) 12/20(土)まで
	3月	2・9・16・23	空き申込	12/22(月)9:00~

## 申込方法

- ▼WEB QRコードから「プログラムサーチ」にアクセスし、お申込みください。  
※初回は会員登録が必要です。  
※ドメイン指定をしている方は、解除をお願いします。(info@spf-sendai.payhub.jp)
- ▼窓口申込 官製はがきとSPFカードを持って窓口へ  
※会員登録をしていない方は、申し込み時に新規登録が必要です。  
窓口でプログラムサーチ申込用紙に必要事項を記入して申し込みください。  
※現金払いのみのお取り扱いです。 ※ポイントを使用することができません。



## 当選したら・・・

- ▼WEB 抽選日を含む**7日以内**に「**支払方法の選択**」が必要です。  
この操作をしないと、申し込みが自動的にキャンセルされます。  
「現地払い」を選択した方は、教室初回までに、窓口にて現金で受講料のお支払いをお願いします。  
「クレジットカード払い」を選択した方は、その場で決済完了です。
- ▼窓口申込 はがきにて当落結果を郵送いたします。  
教室初回までに、窓口にて現金で受講料のお支払いをお願いします。

## 受講日の流れ

- 出席処理 SPFカードまたはマイページのQRコードを、タブレットにかざして出席処理をお願いします。  
※お忘れの場合でも生年月日と電話番号の入力を行うことで、出席処理が可能です。  
※出席処理を行わないと、教室中に怪我等があった際、保険適応されない場合があります。
- 着替え・準備 更衣室はトレーニング室前をご利用ください。
- 会場へ

## 注意事項

- お申込みの前に「**スポーツ教室に係る注意事項**」を必ずご一読ください。
- 一度お支払いいただいた受講料は、原則として返金できません。
- 事業の様子は、写真・動画撮影をさせていただき、ホームページ等広報に使用させていただく場合がございます。
- 駐車場は有料です。(最初の1時間100円、その後30分毎に50円)  
混雑・満車となる場合があることをご理解ください。なお、近隣施設や路上への駐車はおやめください。
- 貴重品は自己管理をお願いします。盗難・紛失等の責任は、当館では負いかねます。
- 個人情報等について、関係法令を遵守して取り扱うものとし、当財団の事業以外の目的には利用いたしません。
- 当選者のキャンセルや定員に空きがある場合、先着申込を行います。**



←注意事項はこちら

