

火曜日  
午前

## リンパストレッチ骨盤調整

生活習慣で生じた骨盤の歪み・リンパの流れを調整します。  
イスを使ったストレッチ、操体法で無理なく行えます。

## 教室詳細

- 時間 10:00~10:50
- 参加費 各期2,800円
- 対象 一般
- 講師 佐々木 恵美子 先生
- 定員 各期20名(先着)
- 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	8・22	申込期間	<b>3/25(火) 9:00~ 先着</b>
	5月	27		
	6月	10		
2期	6月	24	申込期間	<b>6/10(火) 9:00~ 先着</b>
	7月	8・22		
	8月	19		
3期	8月	26	申込期間	<b>8/12(火) 9:00~ 先着</b>
	9月	9・30		
	10月	14		
4期	10月	28	申込期間	<b>10/14(火) 9:00~ 先着</b>
	11月	11・25		
	12月	9		
5期	1月	13	申込期間	<b>12/23(火) 9:00~ 先着</b>
	2月	10・24		
	3月	10		

■こちらのプログラムは「先着」での申込を行います。(WEBまたは窓口のみ、はがきでの申込はできません)

## 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

**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。



## 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。



←注意事項はこちら  
からご確認ください。

