

水曜日  
午後

## 骨盤エクササイズ

骨盤周辺のインナーマッスルをほぐします。呼吸を整え、骨盤を調整するエクササイズを行っていきます。姿勢改善、ボディメイクに効果的です。

## 教室詳細

- 時間 13:00~13:50
- 参加費 各期5,600円
- 対象 一般
- 講師 佐藤 麗子 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 タオル(汗拭き用)・長めのタオル(ストレッチ用)・飲み物・運動着

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



←注意事項はこちら

■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。**

