

水曜/午後 開催

スマイル ピラティス

プログラム内容

準備運動（前半:20分程度）

チアダンスの動きを取り入れた準備運動で笑顔で楽しく身体を動かすプログラムです。

ピラティス（後半:40分程度）

姿勢を維持することで体幹を鍛えていくプログラムです。初心者やシニアの方も自分の体力やレベルに合わせて無理なく行えます。



会場：仙台市出花体育館

対象：20歳以上

定員：30名

講師：生出 講師

申込方法：右記2次元コードよりお申し込みください。

インターネット環境等がない方は電話または施設窓口までお問い合わせください。

※日程および参加料は裏面をご覧ください。

お申し込みはこちらから

<https://spf-sendai.payhub.jp/>



お問い合わせはこちらから

022-786-3446



スマイル ピラティス 日程表

期	日付				参加料	申込期間
1期	4/10	4/17	4/24	5/8	7回開催	3/1～
	5/15	5/22	5/29		4,900円	3/15
2期	6/5	6/12	6/19	6/26	8回開催	5/1～
	7/3	7/10	7/24	7/31	5,600円	5/15
3期	9/11	9/18	9/25	10/2	8回開催	8/1～
	10/9	10/16	10/23	10/30	5,600円	8/15
4期	11/6	11/20	11/27	12/4	7回開催	10/1～
	12/11	12/18	12/25		4,900円	10/15
5期	1/15	1/22	1/29	2/5	8回開催	12/1～
	2/12	2/19	2/26	3/5	5,600円	12/15

教室時間 : 14:00～15:00 (水曜日)

会場 : 仙台市出花体育館

住所 : 仙台市宮城野区出花1丁目13-7

電話 : 022-786-3446

URL : <https://www.spf-sendai.jp/ideka/>

持ち物 : 運動できる服装・タオル・飲み物
・室内用運動シューズ

注意事項

受講を希望される方は必ず抽選にお申込ください。抽選結果はメールで配信されます。抽選結果後、支払方法（クレジット・現金）を選択してください。抽選結果後、支払方法を選択（1週間以内）しないと受講権利が失効されてしまいますのでご注意ください。※現金での支払いを選択した場合は施設窓口にて教室初日までお支払いください。