

火曜日
夜間


ストレッチポールエクササイズ

姿勢改善

リラックス効果

柔軟性向上

- ・ゆったりとした呼吸に合わせて肩・胸・骨盤周りなどを緩め、身体をつまりをほぐします。
- ・背中や体幹の筋肉も鍛えられ、猫背や肩こりの予防・改善をしていきましょう！

| 日程 | | 教室詳細 |
|-------|--|--|
| 9月 | 3・10・24 | <ul style="list-style-type: none">● 時間 19:00 ~ 20:00● 受講料 5,600円(全8回分)● 対象 高校生以上● 定員 15名● 講師 田村 麻利子 先生● 会場 2F スタジオ(食堂)● 準備物 ヨガマット・運動できる服装 飲み物・タオル・SPFカード |
| 10月 | 1・8・22 | |
| 11月 | 5・12 | |
| 申込日程 | | 定員に達しなかった場合は以下の日程で追加募集を行います。 |
| 抽選受付 | 令和6年7月4日(木)9:00~ 令和6年8月8日(木)23:59まで | 先着受付 令和6年8月16日(金)9:00~ |
| 申込方法 | | |
| WEB申込 | クレジット払い○ ポイント使用○ 初回登録時500Pプレゼント！ |  プログラムサーチ |
| | <ul style="list-style-type: none">・ QRコードから「プログラムサーチ」にアクセスして申し込みください。 ※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 | <ul style="list-style-type: none">・ 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はできません。 | |

当選したら…

- メール到着日を含む**7日以内**に「**支払い方法の選択**」が必要です。 ○クレジットカード払い…その場で決済完了
- ※この操作をしないと、申し込みがキャンセルとなります。 ○現地払い…受講料をお持ちのうえ窓口へ

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、出席パネルにかざして出席処理をお願いします。
※カード忘れなど、処理ができない場合は事務室へお声がけ下さい。
- 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

- ・一度お支払い頂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、ホームページ等に掲載する場合がございます。予めご了承ください。
- ・駐車場は有料です。(1時間100円、その後30分毎に50円)満車の場合は近隣のコインパーキング等をご利用ください。路上への駐車等はおやめください。
- ・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は、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。
- ・夜間(17時以降)の小学生対象教室にご参加の場合は、原則として、保護者の方の送迎をお願いいたします。