

木曜日
午後

ビギナーマットピラティス


血流改善

姿勢改善

骨格調整

・ピラティスではお腹周りを中心に深層の筋肉を意識しながら鍛えます。また、骨盤・背骨・肩の骨格の歪みや偏りを正しい位置に整えていきます。本クラスでは呼吸法から丁寧にわかりやすく指導します。

・腰痛や体のゆがみ、姿勢改善、お腹周りの筋力強化、ボディラインを整えたい方におすすめの教室です♪

日程		教室詳細	
1月	9・23・30	● 時間	13:15 ~ 14:15
2月	6・13・20・27	● 受講料	5,600円(全8回分)
3月	13	● 対象	一般
		● 定員	16名
		● 講師	濱林 美穂 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
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11月5日(火)9:00~ 令和6年12月3日(火)23:59まで	先着受付	令和6年12月11日(水)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!		
	・ 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)	プログラムサーチ	
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。

※この操作をしないと、申し込みがキャンセルとなります。

○クレジットカード払い…その場で決済完了

○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。