

木曜日  
午前


# BodyMakeYOGA

カラダの活性化

体の使い方指導

柔軟性向上

- 姿勢改善・代謝改善・骨盤調整・免疫力向上・筋力維持・バランス力向上・柔軟性アップ等の多くの効果が期待できる教室です。立位・呼吸・ほぐし・ストレッチの流れでレッスンをを行います。
- 普段ほぐす機会の少ない場所をほぐし、メインのヨガポーズが行いやすい状態を作ります。

日程		教室詳細	
1月	9・23・30	● 時間	11:20 ~ 12:20
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	60名
		● 講師	関口 泉 先生
		● 会場	1F 第二競技場
		● 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。 ○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。