

月曜日  
午前

# はじめてのピラティス

筋力アップ

自律神経調整

引き締め効果

- ・ピラティスの基礎エクササイズから、丁寧に指導いたします。
- ・ボールやストレッチポールを使用してゆがみを矯正し、正しい姿勢へ導いていきます。
- ・運動不足や筋力低下が気になる方におすすめの教室です。

日程		教室詳細
4月	7・21・28	<ul style="list-style-type: none"><li>● 時間 10:00 ~ 10:50</li><li>● 受講料 2,800円(全4回分)</li><li>● 対象 一般</li><li>● 定員 15名</li><li>● 講師 佐藤 麗子 先生</li><li>● 会場 1F スタジオ(体力測定室)</li><li>● 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</li></ul>
5月	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7年3月1日(土)9:00~ 令和7年3月22日(土)23:59まで	先着受付 令和7年3月30日(日)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
- ・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。
- ・大規模改修工事に伴い、6月以降会場や曜日等が変更となる場合があります。ご理解の程よろしくお願いたします。