

木曜日
午前


バランスボールエクササイズ

体の歪み改善

腰痛改善

脂肪燃焼効果

- ・バランスボールを使用する事で、小さな筋群やインナーマッスルを鍛えられます。
- ・ストレッチボールで「体」・「心」共にリラックスさせましょう。
- ・体の歪みを整える・脂肪燃焼効果・腹筋や背筋の強化・腰痛改善などのメリットがあります。

日程		教室詳細	
4月	17・24	● 時間	10:00 ~ 11:00
		● 受講料	2,800円(全4回分)
		● 対象	一般
		● 定員	14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
5月			
	8・15		
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!	 プログラムサーチ	
● 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	● 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。
- ・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。