

木曜日
夜間

ストレッチ & バレトン

基礎代謝アップ

姿勢改善

柔軟性向上

- ・ストレッチは反動を使わず、リラックスした状態で股関節、骨盤を動かし筋肉を温めながら可動域を広げていきます。
- ・バレトンとはフィットネス+バレエ+ヨガに影響を受けた動作を組み合わせたプログラムです。
- ・歩行時や立位時のバランス感覚や安定性の向上、柔軟性の向上が期待されています。

日程		教室詳細
4月	17・24	<ul style="list-style-type: none">● 時間 19:00 ~ 20:00● 受講料 2,800円(全4回分)● 対象 高校生以上● 定員 30名● 講師 松崎 純子 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
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!

- ・ 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。

・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をお願いいたします。