

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。
- ・ストレッチポールで「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
6月	12・19・26	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 時間 10:20 ~ 11:10</li> <li>● 受講料 7,000円(全10回分)</li> <li>● 対象 一般</li> <li>● 定員 20名</li> <li>● 講師 田村 麻利子 先生</li> <li>● 会場 スタジオ</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>
7月	3・10・17・24・31	
9月	4・11	
<b>申込日程</b> <b>抽選受付</b> 令和7年4月13日(日)9:00~ 令和7年5月4日(日)23:59まで		定員に達しなかった場合は以下の日程で <b>追加募集</b> を行います。 <b>先着受付</b> 令和7年5月12日(月)9:00~

## 注意事項

- ・多くの方に教室を受講していただけるよう、全期抽選とさせていただきます。予めご了承ください。(優先申込はございません。)
- ・会場は**七十七銀行旧泉崎支店内**となります。(下記をご参照ください)間違えのないようお気を付けてください。
- ・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。
- ・駐車場は仙台市体育館西側の臨時駐車場となります。路上への駐車等はおやめください。  
また、会場まで気を付けてお越しください。
- ・会場への入場は15分前からとなります。(待機スペースはありません)なお、教室終了後は速やかにご退出ください。
- ・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。
- ・教室中に怪我や事故が発生した場合は、当日中にスタッフまでお伝えください。
- ・日程が変更となる場合があります。予めご了承ください。



## 登録方法

WEB登録

登録時500Pプレゼント  
クレジット払い+現地払い○  
ポイント使用○(クレジット払いのみ)  
申込はWEBのみ

窓口登録

現地払いのみ○  
ポイント使用×  
申込は窓口のみ

プログラムサーチから会員登録

窓口で会員登録用紙の記入

※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)

※パスワードは忘れないように保存してください。



←登録はこちらから

## 申込み方法

プログラムサーチ内から  
希望教室を検索し、申込み

窓口で申込み用紙に必要事項を記入  
官製はがきを持参

## 抽選結果

メールで当落結果を送信

はがきで当落結果を郵送

## 支払方法 (当選の場合)

受信メールから支払い方法の選択

メール受信日を含む7日以内に選択

※選択を行わない場合キャンセル扱いとなります。

窓口で受講料のお支払い

SPFカードを持参

※初めての方は窓口で作成します。

現地払い

会員ページから  
QRコードを表示  
窓口で受講料のお支払い

クレジット払い

その場で決済完了  
※カード情報の登録が必要です。