

# 月2 バレトンスタンディング・フロー レッスン

## 内 容

バレエ要素を取り入れたクラスです。体の軸を整え、全身筋力バランスの向上、姿勢改善、心肺機能向上など様々な効果が期待できます。バレエ経験がない方も楽しめるバレエエクササイズです。  
 ※こちらの教室は、1日ずつお申し込みいただく教室です。

## 開催日程 (毎回 火曜日)

開催日	開催日	開催日	開催日
4月11日	6月13日	8月8日	10月3日
4月25日	6月27日	8月22日	10月17日
5月16日	7月11日	9月5日	11月7日
5月30日	7月25日	9月19日	11月28日



申込開始日

各月開催分の日程を、前月の10日、9:00から定員まで  
 先着順にて受付開始します！

時 間 13:30～14:30 講 師 / 会 場 早坂まなみ 先生 / 2階 会議室 (4)  
 対 象 / 定 員 一般 / 各15名 受 講 料 500円/回 当日、券売機にてお支払いください。  
 準 備 物 動きやすい服装、汗拭きタオル、飲み物

## 申 込 ・ 支 払 方 法

各申込開始日時より定員まで「**先着**」申し込みとなります、以下のいずれかの方法でお申し込みください。

### 1. 【web「SPFプログラムサーチ」から申し込み】 <https://spf-sendai.payhub.jp/>

○ご利用には会員登録が必要です。(登録無料)

○申し込みと同時に支払方法(現金払い)を選択し、**申し込みの確定**をお願いします。

◆施設窓口現金払いのみ・・・**開催当日**に窓口券売機にてお支払いください。

### 2. 【窓口申込】 インターネット環境がない方は窓口にて申込用紙をご記入ください。(会員仮登録)

○支払いは、開催当日に窓口券売機にてお支払いとなります。

※キャンセルする場合は、お手数ですがご連絡をお願いいたします。

## そ の 他

1. スポーツ保険に加入しております。
2. 貴重品は各自で責任を持って管理してください。
3. 教室の写真・記事・記録等が新聞・テレビ・雑誌・インターネット・パンフレット等に報道・掲載されることを了承願います。
4. ご参加の際は、感染症対策へのご協力をお願いいたします。
5. 急遽、教室を中止する場合には、施設ホームページへの掲載とご登録のメールアドレス(web登録者)へメールをお送りいたします。

各種webサイトはこちらから



宮城野原公園総合運動場・弘進ゴム アスリートパーク仙台 (仙台市陸上競技場)

〒983-0045 仙台市宮城野区宮城野二丁目11-6

TEL 022-256-2488

指定管理者 (公財)仙台市スポーツ振興事業団