

月1 サンデー アクティブ ナイト ヨガ

内 容

強ばっている筋肉を優しくほぐしながら無理のないポーズで日々の疲れを癒します。
身体が硬い方、運動が苦手な方でも大丈夫です。心身が整う安らぎの時間をお過ごしください♪
※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 日曜日)

開催日	開催日	開催日	開催日
4月27日	6月22日	8月17日	10月19日
5月25日	7月20日	9月28日	11月30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

18:00～19:00

講 師 / 会 場

山田 愛子 先生 / 2階 会議室 (4)

対 象 / 定 員

一般 / 各18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、ヨガマット ※お持ちの方は、ヨガマットをご持参ください。

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。



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