

ヨガ棒教室



内 容 肩こり解消や姿勢改善、呼吸筋強化、睡眠の質を高める効果が期待できます。
 "ヨガ棒" に身をゆだね、ご自身の心と身体の緊張をゆっくり解きほぐしていきましょう♪

開催日程（火曜日） ※抽選申込期間は各開始日の9:00から、締日の23:59まで									
	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
1期	4/8	4/15	4/22	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24
	【抽選申込期間】 R7.3.10(月)～R7.3.24(月)まで					【抽選日】 3/25(火)			
2期	7/1	7/8	7/15	7/22	7/29	8/5	8/19	8/26	9/2
	【抽選申込期間】 R7.6.3(火)～R7.6.17(火)まで					【抽選日】 6/18(水)			
3期	9/9	9/16	10/7	10/14	10/21	11/4	11/11	11/18	11/25
	【抽選申込期間】 R7.8.5(火)～R7.8.26(火)まで					【抽選日】 8/27(水)			

R7.12.1からR8.3.31までは、大規模改修工事にて諸室利用が不可のため、教室もお休みとなります。
 皆様にはご不便をおかけいたしますが、ご理解の程、よろしくお願いいたします。

時 間 18:30～19:30 受 講 料 ¥5,400 / 期 ※各期全9回分保険料含む
 対 象 / 定 員 一般(高校生以上) / 各18名 講 師 高橋 時栄 先生
 準 備 物 動きやすい服装、汗拭きタオル、飲み物、 会 場 競技場2階 会議室（4）
 ヨガマット※レンタル有

申 込 ・ 支 払 方 法	定員を超えた場合は「抽選」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） ○抽選日に、抽選結果のメールをお送りいたします。 ○当選メールが届いた方は、マイページにて <u>抽選日を含め7日以内に支払方法を選択</u> してください。 ◆クレジットカード払い・・・支払い方法選択と同時に決済完了 ◆施設窓口現金払い・・・ <u>開催当日までに</u> 窓口にてお支払いください ※ <u>期間内に選択をしない場合「自動キャンセル＝当選が無効」となりますのでご注意ください。</u>
	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。（会員登録） ○抽選結果は、窓口または電話にてお問い合わせください。 ○ <u>開催当日までに</u> 窓口にてお支払いください。

※入金後のお客様都合によるキャンセルは、原則返金いたしかねますのでご了承ください。

※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