

# インナーコンディショニングヨガ教室



内 容 骨格を支え姿勢を保つために働くインナーマッスルを意識しながら、ポーズをとり動いていきます。  
お腹周りと全身の筋肉を連動させることで重心を安定させ、しなやかな体幹へと整えていきます♪

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 19:45～20:45 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「 <b>抽選</b> 」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。
	<p>1. 【web「SPFプログラムサーチ」から申し込み】 <a href="https://spf-sendai.payhub.jp/">https://spf-sendai.payhub.jp/</a></p> <p>○ご利用には会員登録が必要です。(登録無料)</p> <p>○抽選日に、抽選結果のメールをお送りいたします。</p> <p>○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。</p> <p>◆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</p> <p>◆施設窓口現金払い・・・<b>開催当日までに</b>窓口にてお支払いください</p> <p><b>※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。</b></p> <p>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)</p> <p>○抽選結果は、窓口または電話にてお問い合わせください。</p> <p>○<b>開催当日までに</b>窓口にてお支払いください。</p>

※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

指定管理者 (公財)仙台市スポーツ振興事業団