

木曜日  
午前

# 背骨コンディショニング

～ ゆ が み 整 え エ ク サ ～

簡単なストレッチ・筋トレ・関節ほぐしを総合的に組み合わせ、バランス機能改善を行います。  
「筋力」「骨格」「自律神経」を整え、腰痛・肩こりの緩和に効果的です。

## 教室詳細

- 時間 11:20～12:10
- 講師 黒澤 真理 先生
- 対象 一般
- 会場 青葉体育館1Fスタジオ
- 定員 各期20名(抽選)
- 準備物 汗拭きタオル・飲み物・運動着

※ 申込が少ない場合は、開催を見合わせる場合があります。

日程		受講料	申込日程
1期	5月 7・14・21・28	5,600円	抽選申込期間 4/8(水)～4/22(水)
	6月 4・11・18・25		抽選日 4/23(木) 当選者支払方法選択期限 4/29(水)
2期	7月 2・9・23・30	5,600円	先着空き申込 5/1(金) 9:00～
	8月 20・27		抽選申込期間 6/2(火)～6/16(火)
	9月 3・10		抽選日 6/17(水) 当選者支払方法選択期限 6/23(火)
3期	9月 24	5,600円	先着空き申込 6/25(木) 9:00～
	10月 1・8・15・22・29		抽選申込期間 8/25(火)～9/8(火)
	11月 5・12		抽選日 9/9(水) 当選者支払方法選択期限 9/15(火)
4期	11月 19・26	5,600円	先着空き申込 9/17(木) 9:00～
	12月 3・10・17・24		抽選申込期間 10/14(水)～10/28(水)
	1月 14・21		抽選日 10/29(木) 当選者支払方法選択期限 11/4(水)
5期	1月 28	4,900円	先着空き申込 11/6(金) 9:00～
	2月 4・18・25		抽選申込期間 12/21(月)～1/12(火)
	3月 4・11・18		抽選日 1/13(水) 当選者支払方法選択期限 1/19(火)
			先着空き申込 1/21(木) 9:00～

## 申込方法

### 【抽選申込】

- ▼WEB申込・・・申込専用WEBサイト「プログラムサーチ」にアクセスしてお申込みください。
  - ※会員登録をしていない方は、新規会員登録が必要です。
  - ※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)
- ▼窓口申込・・・官製はがきとSPFカードを持って窓口へ
  - ※会員登録をしていない方は、新規会員登録が必要です。青葉体育館の窓口でプログラムサーチ申込用紙に必要事項を記入してお申し込みください。
  - ※現金払いのみのお取り扱いとなり、ポイントを使用することはできません。

### 当選したら・・・

- ▼WEB申込・・・抽選日を含む**7日以内**に「**支払方法の選択**」が必要です。
  - ※この操作をしないと、申し込みが自動的にキャンセルされます。
  - ※「現地払い」を選択した方は、教室初回までに、窓口にて現金で受講料のお支払いをお願いします。
  - ※「クレジットカード払い」を選択した方は、その場で決済完了です。
- ▼窓口申込・・・はがきにて当落結果を郵送いたします。
  - ※教室初回までに、窓口にて現金で受講料のお支払いをお願いします。

### 【先着申込】※当選者のキャンセル等により、定員に空きがある場合のみ、先着申込を行います。

- ▼WEB申込・・・申込専用WEBサイト「プログラムサーチ」にアクセスしてお申込みください。
  - ※会員登録をしていない方は、新規会員登録が必要です。
  - ※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)
  - ※「現地払い」を選択した方は、教室初回までに、窓口にて現金で受講料のお支払いをお願いします。
  - ※「クレジットカード払い」を選択した方は、その場で決済完了です。
- ▼窓口申込・・・青葉体育館の窓口でプログラムサーチ申込用紙に必要事項を記入してお申し込みください。
  - ※会員登録をしていない方は、新規会員登録が必要です。
  - ※現金払いのみのお取り扱いとなり、ポイントを使用することはできません。

## 注意事項

- お申込みの前に右のQRコードから「**スポーツ教室に係る注意事項**」を必ずご一読ください。
- 一度お支払いいただいた受講料は、原則として返金できません。
- 事業の様子を写真・動画撮影し、ホームページ等広報に使用させていただく場合があります。
- 個人情報等について、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。
- 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。
- 駐車場は有料です。(最初の1時間100円、その後30分毎に50円) 混雑・満車となる場合があります。

↓ 注意事項はこちら



**本山製作所青葉アリーナ**

(指定管理者：公益財団法人仙台市スポーツ振興事業団)

〒981-0912 仙台市青葉区堤町1丁目1番5号

TEL 022-717-1191 FAX 022-717-1533

▼ホームページ



申込専用サイト  
▼プログラムサーチ

