

木曜日  
夜間

# コアトレス!

～ 姿勢改善エクササイズ～

ヨガやピラティスの要素を取り入れた、簡単なトレーニングプログラム！  
体幹にアプローチするストレッチも行います。

## 教室詳細

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

※地下鉄定期券をご提示で700円引き！

## 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。
  - ※地下鉄定期券割引を希望する方は、「現地払い」を選択して、窓口で定期券をご提示ください。
- ▼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。
  - ※地下鉄定期券割引を希望する方は、「現地払い」を選択して、窓口で定期券をご提示ください。
- ▼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

