

月曜日  
午前

# はじめてのピラティス

筋力アップ

自律神経調整

引き締め効果

- ・ピラティスの基礎エクササイズから、丁寧に指導いたします。
- ・ボールやストレッチポールを使用してゆがみを矯正し、正しい姿勢へ導いていきます。
- ・運動不足や筋力低下が気になる方におすすめの教室です。

| 日程                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                         | 教室詳細                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10月                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 5・19・26                                 | <ul style="list-style-type: none"><li>● 時 間 11:00~11:50</li><li>● 受講料 7,000円(全10回分)</li><li>● 対 象 一般</li><li>● 定 員 20名</li><li>● 講 師 佐藤 麗子 先生</li><li>● 会 場 スタジオ</li><li>● 準備物 ヨガマット・運動できる服装<br/>飲み物・タオル・SPFカード</li></ul> |
| 11月                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2・9・16・30                               |                                                                                                                                                                                                                           |
| 12月                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 7・14・21                                 |                                                                                                                                                                                                                           |
| 申込日程                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                         | 定員に達しなかった場合は以下の日程で <b>追加募集</b> を行います。                                                                                                                                                                                     |
| <b>抽選受付</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 令和8年8月15日(土)9:00~<br>令和8年9月5日(土)23:59まで | <b>先着受付</b> 令和8年9月13日(日)9:00~                                                                                                                                                                                             |
| 注意事項                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                         |                                                                                                                                                                                                                           |
| <ul style="list-style-type: none"><li>・多くの方に教室を受講していただけるよう、全期抽選とさせていただきます。予めご了承ください。(優先申込はございません。)</li><li>・会場は<b>七十七銀行旧泉崎支店内</b>となります。(下記をご参照ください)間違えないようお気を付けください。</li><li>・一度お支払い頂いた受講料は原則として返金できません。</li><li>・事業の様子は写真・動画撮影をさせていただき、ホームページ等に掲載する場合がございます。予めご了承ください。</li><li>・駐車場は仙台市体育館西側の臨時駐車場となります。路上への駐車等はおやめください。</li></ul> また、会場まで気を付けてお越しください。 <ul style="list-style-type: none"><li>・会場への入場は15分前からとなります。(待機スペースはありません)なお、教室終了後は速やかにご退出ください。</li><li>・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。</li><li>・個人情報等については、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。</li><li>・夜間(17時以降)の小学生対象教室にご参加の場合は、原則として、保護者の方の送迎をお願いいたします。</li><li>・教室中に怪我や事故が発生した場合は、当日中にスタッフまでお伝えください。</li><li>・日程が変更となる場合があります。予めご了承ください。</li></ul> |                                         |                                                                                                                                                                                                                           |
| キャンセル待ちについて                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                         |                                                                                                                                                                                                                           |
| <ul style="list-style-type: none"><li>・落選された方は自動的にキャンセル待ちの扱いとなります。</li><li>・キャンセルが出た場合のみお電話にて順番にご連絡いたします。</li><li>・2日以内(初回連絡日を含む)に連絡が取れない場合は受講権利がなくなります。ご注意ください。</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                         |                                                                                                                                                                                                                           |



## 登録方法

### WEB登録

登録時500Pプレゼント  
クレジット払い+現地払い○  
ポイント使用○(クレジット払いのみ)  
申込はWEBのみ

### 窓口登録

現地払いのみ○  
ポイント使用×  
申込は窓口のみ

### プログラムサーチから会員登録

### 窓口で会員登録用紙の記入

※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)

※パスワードは忘れないように保存してください。



←登録はこちらから

## 申込み方法

プログラムサーチ内から  
希望教室を検索し、申込み

窓口で申込み用紙に必要事項を記入  
官製はがきを持参

## 抽選結果

メールで当落結果を送信

はがきで当落結果を郵送

## 支払方法 (当選の場合)

受信メールから支払い方法の選択  
メール受信日から含む7日以内に選択  
※選択を行わない場合キャンセル扱いとなります。

窓口で受講料のお支払い

SPFカードを持参  
※初めての方は窓口で作成します。

現地払い

会員ページから  
QRコードを表示  
窓口で受講料のお支払い

クレジット払い

その場で決済完了  
※カード情報の登録が必要です。