

教室名	対象	定員 (最少催行人数)	日程	プログラム詳細	会場	持ち物	料金	申込期間
バドミントン 冬	一般	各 40名 (13)	1月: 19日・26日 2月: 2日・9日・16日 3月: 2日・9日・16日 <b>(木) 10:00~12:00 【全8回】</b>	フォア、バック、ストローク等の基本動作の練習と簡単なゲームの仕方を身につけることができるプログラムです。	競技場	運動着 タオル 室内用シューズ 飲み物 (フタが閉まるもの) ラケット  ※貸出用のラケットあり	各 6,400円	12/15~ 1/5  往復はがき または HPより申込
			1月: 19日・26日 2月: 2日・9日・16日 3月: 2日・9日・16日 <b>(木) 10:00~12:00 【全8回】</b>	初めてラケットを持ってから、試合ができるようになる教室です。それぞれの悩みを解消します。始めてみたいけど不安な方、丁寧にカッコイイ卓球を教わりたい方にオススメのクラスです。				
一般向けの「バドミントン冬」・「卓球冬」の教室は <b>木曜日</b> 、小中学生向けの「バドミントン冬」の教室は <b>金曜日</b> 開催となります。								
バドミントン 冬 小学4年~中学2年	小4 ~ 中2	40名 (15)	1月: 20日・27日 2月: 3日・10日・17日・24日 <b>(金) 18:00~19:30 【全6回】</b>	基本的なラケットの持ち方、フォア、バック、サーブ等の基本動作の習得と簡単なゲームの仕方を身につけることができるプログラムです。	競技場	運動着 タオル 室内用シューズ 飲み物 (フタが閉まるもの) ラケット  ※貸出用のラケットあり	6,000円	
リンパストレッチ 骨盤調整 冬			1月: 17日・24日・31日 2月: 7日・21日・28日 3月: 7日・14日 <b>(火) 10:00~10:50 【全8回】</b>	簡単な動きで普段使えていない筋肉を動かします。体の深いところにあるリンパをスムーズに流す事ができ、体の不調を緩和します。脳を活性化させ、自律神経を整えて元気になるエクササイズです！		運動着 タオル 飲み物 (フタが閉まるもの)		12/15~ 1/5  往復はがき または HPより申込
SALSATION® 冬	一般	各 15名 (6)	1月: 19日・26日 2月: 2日・9日・16日 3月: 2日・9日・16日 <b>(木) 9:50~10:50 【全8回】</b>	令和4年度からの新教室です！様々なジャンルのダンスがミックスされ音楽を心と身体で感じながら行う新感覚のダンスフィットネスプログラムです♪あまり跳んだり跳ねたりの激しい動きは少なめなので無理なく音楽、リズムを感じながら表現して楽しめます！	スタジオ	運動着 タオル 室内用シューズ 飲み物 (フタが閉まるもの)	各 5,600円	
ダンス フィットネス 冬			1月: 25日 2月: 1日・8日・15日・22日 3月: 1日・8日・15日 <b>(水) 19:10~20:00 【全8回】</b>	誰もが知っているゴキゲンなmusicに合わせて皆さんで盛り上がります。簡単なステップなので、ダンスやエアロビクスの経験がなくても誰でも楽しく参加できます♪		運動着 タオル 室内用シューズ 飲み物 (フタが閉まるもの)		12/21~ 1/11  往復はがき または HPより申込

# プログラム申込方法

## ホームページ

- ① 青葉体育館HPを開く。
- ② 『SPFプログラムサーチ』のバナーをクリック。  
(会員登録が済んでいる方は、⑥希望プログラムを選択し申込へ。)
- ③ 『ログイン/新規登録』をクリックし、『新規登録』にメールアドレスを入力。  
ドメイン(@spf-sendai.payhub.jp)の解除をお願いします。
- ④ 確認メールが届いたら、会員登録を行う。
- ⑤ 会員登録完了後、プログラムサーチへログイン。
- ⑥ 希望プログラムを選択し申込。  
※締切日までの受付となります。

## ◆◆◆ SPFプログラムサーチ ◆◆◆

QRコードから  
「ログイン・新規登録」  
画面へアクセス!



### 新規登録

メールアドレス

再確認用

確認のため再度ご入力ください

仮登録メール送信

入力いただいたメールアドレスに「仙台市スポーツ振興事業団教室等申込システム登録のご案内」メールをお送りいたしますので、30分以内に本登録をおこなってください。  
 受信メールのドメイン制限をされている方は「@spf-sendai.payhub.jp」の解除をお願いします。

まずは、新規登録画面から  
会員登録を宜しく  
お願い致します。



本山製作所青葉アリーナ・本山製作所 仙台市武道館

〒981-0912 仙台市青葉区堤町1丁目1-5

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

## 往復はがき

- ・下記の【必要事項】を往信文面に記入
- ・『本山製作所青葉アリーナ宛』まで郵送してください。
- ※締切日必着分まで有効/1プログラムにつき1枚の申込

### ☆☆☆ 必要事項 ☆☆☆

- ① 希望プログラム名
- ② 氏名(ふりがな)
- ③ 郵便番号、住所
- ④ 電話番号
- ⑤ 緊急連絡先  
※④と異なる番号を記載してください。
- ⑥ 生年月日(西暦)
- ⑦ キャンセル待ちの有無
- ⑧ ラケットの有無(卓球、バドミントン教室のみ)



### 《施設からのお知らせ》

- ※応募多数の場合は、主催者側で抽選させていただきます。
- ※抽選は申込締め切り翌日に行います。当落の結果が届かない場合は、電話(717-1191)にてご連絡ください。
- ※日程等は変更になる場合があります。
- ※最少催行人数に満たないプログラムは中止になる場合がございます。