

# 2019年度 仙台環境開発スポーツパーク宮城広瀬 プール・体育館・テニス 通年教室 空き状況一覧

◎ … 10名以上の空きあり ○ … 5名以上の空きあり △ … 1～4名の空きあり × … 空きなし

2019/3/21現在

※教室受講料金は毎月変動となります。詳しくはお問い合わせください。

体育館・テニス教室						
教室名	曜日	時間	対象	空き状況	教室内容	
親子体操	水	9:45～10:30	2～4歳の子と保護者 (入会月に年齢が達していること)	◎	手遊びや用具を使った運動で、親子のスキンシップを図ります。	
小学生スポーツクラブ		17:00～18:30	小学生	◎	年間を通して色々なスポーツを体験します。	
小学生バドミントン				×	バドミントンの基礎から始めゲームが出来るまでを目指します。	
小学生フットサル				◎	フットサルの基礎から始めゲームが出来るまでを目指します。	
ちびっこ体操	木	15:15～16:15	4歳以上の未就学児 (入会月に年齢が達していること)	○	体操を通して体を動かす楽しさを学びます。	
小学生体操		16:20～17:20	小学生	◎	体操を通して体を動かす楽しさを学びます。	
仙台89ERS バスケットボール教室		18:00～19:00	小学1～3年生	◎	「バスケがしたい!」「バスケがもっとうまくなりたい!」 そんな熱い思いを持った小学生を対象に 基本を学びながら、実践的な練習に取り組みます。	
		19:15～20:45	小学3～6年生	◎		
ジュニアテニスA(硬式)		16:00～17:00	満6歳～小学2年生	○	ボールやラケットに慣れる事から始め、テニスを楽しんでもらいます。	
ジュニアテニスB(硬式)		17:00～18:00	小学3～6年生	○	テニスの基礎からゲームが出来るまでのプログラムです。	
小学生テニス		土	10:00～12:00	小学生	◎	基本的な打ち方やフォームを学び、ゲームが出来るまで目指します。
フラダンス		月	10:30～12:00	高校生相当以上	○	ハワイアンのリズムで、フラダンス独自の魅力を楽しもう。
骨盤矯正体操		火	9:30～10:30		×	歪んだりした骨盤を元に戻すよう意識して動かし、矯正していきます。
バドミントン			10:30～12:00		○	バドミントンの基礎、応用技術を学びます。
卓球	10:30～12:00		○		卓球の基礎、応用技術を学びます。	
ボディコア	11:00～12:00		△		メリハリボディを目指します。	
いきいき体操	13:00～14:00		◎		ストレッチ体操を中心に、体力づくりを行います。	
NEW らくらくヨガ	14:45～15:45	◎	ヨガが初めての方や身体の方でも安心して行えるヨガです。			
スローヨガ	18:45～19:45	△	正しい呼吸法と一連のポーズにより美しい身体づくりを目指します。			
ナイトヨガ	20:00～21:00	△	日中に参加困難な方でも安心して通える夜に行うヨガ教室です。			
アロマヨガ	水	9:30～10:30	高校生相当以上	△	心身共にリラックスし安眠へと導きます。	
健康ボール体操		11:00～12:00		◎	ソフトボールなどを使ったストレッチです	
NEW セルフケア体操		13:00～14:00		◎	身体の不調に合わせた体操を行い、全身のバランスを整えます。	
ソフトヨガ		14:30～15:30		○	呼吸法を意識し、身体の内外を鍛え、発汗を促します。	
バドミントン		13:00～14:30		◎	バドミントンの基礎、応用技術を学びます。	
NEW リズムエクササイズ		13:30～14:30		◎	音楽に合わせて身体を動かしながら全身をシェイプアップ! 簡単な動きからはじめるので初めての方でも◎!	
アロマヒーリングヨガ		18:45～19:45		△	心身共にリラックスし安眠へと導きます。	
リラックスヨガ		20:00～21:00		×	一日の疲れを取りつつ、心も体もリラックス。ストレスも解消します。	
骨盤エクササイズ		9:15～10:15		△	歪んだりした骨盤を元に戻すよう意識して動かし、矯正していきます。	
はじめてのヨガ		10:30～12:00		×	正しい呼吸法と一連のポーズを基礎からしっかりと学べるヨガです。	
初心者テニス(硬式)	火	10:00～12:00	○	基礎を習得しゲームが出来るまでを目指します。		
初中級テニス(硬式)	火	10:00～12:00	高校生相当以上	○	基礎から応用まで学び ゲームが出来るまでを目指しテニスを楽しみます。	
	木	10:00～12:00		○		

プール教室					
教室名	曜日	時間	対象	空き状況	教室内容
幼児水泳	月	15:30～16:30	3歳6か月以上未就学児 (入会月に年齢が達していること)	◎	水に入るのが怖い、顔をつけるのが怖いなど、 もちろん水が大好きなお子様もコーチと一緒に楽しく 練習いたします。
	火			○	
	水			○	
	木			○	
	金			◎	
	土			×	
小学生水泳A	月	16:30～17:30	小学生 (水慣れ～背泳ぎ完成)	◎	水に入るのが怖い、顔をつけるのが怖いなど、 水が苦手なお子様から背泳ぎ完泳を目指すお子様を 対象に練習いたします。
	火			◎	
	水			◎	
	木			◎	
	金			◎	
	土			×	
小学生水泳B	月	17:30～18:30	小学生 (クロール導入～上級泳法)	◎	クロールの基礎動作から完泳、 背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの習得を目指すお子様を 対象に練習いたします。
	火			◎	
	水			◎	
	木			◎	
	金			◎	
	土			◎	
小・中学生マスター	火	18:30～19:30	小学生～中学生 (個人メドレー～上級泳法)	○	よりきれいに、より速く泳ぐことを目指す小・中学生及び、上級者向けの 泳法の習得を目指す小・中学生を対象に練習いたします。
初めての水泳教室	月	11:00～12:00	高校生相当以上	○	これから水泳を始める方を対象に、水に慣れることからクロールの習得 までを目指します。
成人水泳(初級)	木	10:00～11:00		◎	水に慣れることからクロール、背泳ぎの習得を目指します。 水泳の基礎や呼吸法等を学びます。
成人水泳	火	13:00～14:00		◎	背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの泳法の習得を目指します。体力向上やタイ ム向上を目指す方にお勧めです。
		19:30～20:30		◎	
成人水泳(初・中級)	金	11:00～12:00		◎	水に慣れることからクロール、背泳ぎの習得を目指します。 水泳の基礎や呼吸法等を学びます。
NEW ウォーキング&スイム	水	11:00～12:00		◎	水中ウォーキングに加え、泳法の練習も行います。初心者の方でも無理 なく練習できるので、おすすめですよ!
水中ウォーキング	火	11:00～12:00		◎	筋力強化・柔軟性アップ・バランス感覚を 養うとともに脂肪燃焼を目指します。 泳げない方でも安心です。
	木			◎	

お問い合わせ TEL022-392-5340 体育館教室 屋外教室 プール教室 TEL022-392-2595