

# 2020年度 教室空き状況【体育館・テニス】

◎ … 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

2020/9/29現在

7月～3月開催					
曜日	教室名	時間	対象	空き状況	教室内容
木	ちびっこ体操	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	16:30～17:30	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	◎	

7月～12月開催					
曜日	教室名	時間	対象	空き状況	教室内容
土	小学生テニス	10:00～12:00	小学生	×	テニスの基礎から始めゲームが出来るまでを目指します。

7月～3月開催					
曜日	教室名	時間	対象	空き状況	教室内容
火	バドミントン	10:30～12:00	高校生相当以上	△	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。

10月～12月開催					
曜日	教室名	時間	対象	空き状況	教室内容
火	骨盤矯正体操	9:30～10:30	高校生相当以上	×	歪んだ骨盤を意識して動かし、矯正していく体操です。
	いきいき体操	13:00～14:00	中・高齢者	△	ストレッチ体操を中心に、様々な運動を取り入れて体力づくりを行います。
	スローヨガ	19:00～20:00	高校生相当以上	×	ゆっくりとしたエクササイズにより、心をほぐし、安眠へと導きます。
水	アロマヨガ	9:30～10:30		△	リラックス効果のあるアロマオイルの香りの中で全身をストレッチし、心も体もリフレッシュ。
	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。
木	ボディコア	13:30～14:30		×	全身の筋力を使いながら美しいボディラインを手に入れます。
	アロマヒーリングヨガ	19:00～20:00		×	リラックス効果のあるアロマオイルの香りの中で全身をストレッチし、心も体もリフレッシュ。
金	はじめてのヨガ	10:30～12:00	×	正しい呼吸法と一連のポーズにより体の内側から鍛え、美しい身体を作ることができます。	

10月～12月開催					
曜日	教室名	時間	対象	空き状況	教室内容
火	初中級テニス(硬式)	10:00～12:00	高校生相当以上 テニス経験者	△	フォームの修正や各ショットの技術向上を目指します。 各技術の応用を取り入れながらゲームが出来るまでを学びます。
木		10:00～12:00	ラリーを(少し)続けられる方	△	

## 《お申込み方法》

直接体育館窓口にてお申込みください。空き状況は変動いたしますので、あらかじめご了承ください。

受講料は開催月によって異なりますので、施設へお問い合わせください。

お問い合わせ : 仙台環境開発スポーツパーク宮城広瀬  
宮城広瀬体育館 TEL 022-392-5340

# 2020年度 教室空き状況【プール】

◎ … 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

2020/9/29現在

	教室名	曜日	時間	対象	空き状況	教室内容
子ども教室	幼児水泳	月	15:30～16:30	3歳6ヵ月以上未就学児 (入会月に年齢が達していること)	◎	宮城広瀬温水プール泳力基準び則り楽しく遊びながら水に親しみ、泳力の基礎を身につけます。
		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)	◎	宮城広瀬温水プール泳力基準び則り楽しく水に親しみ、泳力の基礎を身につけます。
		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		△				
成人教室	成人水泳(初級)	木	10:00～11:00	高校生相当以上	◎	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。
	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！
	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			◎	
定期水泳教室	月	11:00～12:00	△	3ヵ月毎に種目を変えて教室を開催します。3ヶ月に1つの種目を練習することで基礎練習・泳力UPを目指します。		

## 《お申込み方法》

直接温水プール窓口にてお申込みください。空き状況は変動いたしますので、あらかじめご了承ください。  
受講料は開催月によって異なりますので、施設へお問い合わせください。

お問い合わせ : 仙台環境開発スポーツパーク宮城広瀬  
宮城広瀬温水プール TEL 022-392-2595