

2020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

2020/3/30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	4月受講料	対象	空き状況	教室内容
NEW 体力UP運動教室	水	17:00～18:30	2,470円	小学生	◎	1年を通して色々なスポーツを体験し、体力UPを目指します。
小学生バドミントン			2,470円		○	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			2,470円		◎	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	1,810円	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			1,810円	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			6,000円	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	7,000円	小学3～6年生	◎	
小学生テニス	土	10:00～12:00	4,950円	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。
フラダンス	月	10:30～12:00	1,650円	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	1,810円		○	歪んだ骨盤を意識して動かし、矯正していく体操です。
バドミントン			2,470円		○	バドミントンの基礎、応用技術を学びます。
卓球			2,470円	○	卓球の基礎、応用技術を学びます。	
ボディコア	火	11:00～12:00	1,210円	中・高齢者	○	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。
いきいき体操			1,810円		○	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。
らくらくヨガ			1,810円		◎	ヨガが初めての方や体の硬い方でも安心して行えるヨガです。
スローヨガ	水	18:45～19:45	1,810円	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。
ナイトヨガ			1,810円		△	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			1,210円		△	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。
NEW 美ボディヨガ	水	11:00～12:00	1,210円	高校生相当以上	◎	ウエストに背中、お尻や脚など身体の気にする部分を月ごとに 集中的にシェイプアップし、美しいボディラインを目指します。
セルフケア体操			1,210円		○	身体の不調に合わせて体操を行い、全身のバランスを整えます。
ソフトヨガ			1,210円		△	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	木	13:00～14:30	3,300円	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。
リズムエクササイズ			1,210円		◎	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!
アロマヒーリングヨガ			1,810円		×	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。
リラクソヨガ	金	20:00～21:00	1,810円	高校生相当以上	△	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			1,210円		×	歪んだ骨盤を意識して動かし、矯正していく体操です。
はじめてのヨガ			1,650円		△	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。
初中級テニス(硬式)	火	10:00～12:00	4,950円	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ます。
	木	10:00～12:00	6,600円		○	

プール教室						
教室名	曜日	時間	4月受講料	対象	空き状況	教室内容
幼児水泳	月	15:30～16:30	2,970円	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)	◎	宮城広瀬温水プール泳力基準が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		2,970円		◎	
	水		2,970円		◎	
	木		3,960円		◎	
	金		2,970円		◎	
	土		2,970円		×	
小学生水泳A	月	16:30～17:30	2,970円	小学生 (水慣れ～背泳ぎ完成)	◎	宮城広瀬温水プール泳力基準が則り楽しく水に親しみ、 泳力の基礎を身につけます。
	火		2,970円		◎	
	水		2,970円		○	
	木		3,960円		◎	
	金		2,970円		◎	
	土		2,970円		×	
小学生水泳B	月	17:30～18:30	2,970円	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		2,970円		◎	
	水		2,970円		◎	
	木		3,960円		◎	
	金		2,970円		◎	
	土		2,970円		◎	
成人水泳(初級)	木	10:00～11:00	3,960円	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。
	火	13:00～14:00	2,970円		◎	
成人水泳	火	19:30～20:30	2,970円	高校生相当以上	○	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。
			◎			
成人水泳(初・中級)	金	11:00～12:00	2,970円	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。
ウォーキング&スイム	水	11:00～12:00	2,970円		◎	
水中ウォーキング	火	11:00～12:00	2,970円	高校生相当以上	◎	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		3,960円		◎	
NEW 定期水泳教室	月	11:00～12:00	2,970円		△	3か月に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

指定管理者: TM共同事業体