

2021年度 教室空き状況【体育館】

◎ …… 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

2021/3/18現在 (13:00更新)

曜日	教室名	時間	対象	空き状況	教室内容
子ども教室	体力UP運動教室	17:00～18:30	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	17:00～18:30		○	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	19:00～20:30		◎	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	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。 3月17日(水)より新規受付開始。
19:15～20:45		小学3～6年生	◎		

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。

曜日	教室名	時間	対象	空き状況	教室内容	
大人教室	骨盤矯正体操	9:30～10:30	高校生相当以上	×	歪んだり、開いたりした骨盤を意識して動かし、矯正していく体操です。	
	バランスエクササイズ	11:00～12:00		○	体幹を意識し、正しいバランスが取れる身体づくりを行います。	
	火	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。
		ビギナーヨガ	15:00～16:00		○	ヨガが初めての方や身体の硬い方でも安心して行えるヨガです。
		ナイトヨガ	19:00～20:00		△	ゆっくりとしたエクササイズにより心をほぐし、日々の安眠へと導きます。
	水	ビューティーアロマヨガ	9:30～10:30	高校生相当以上	×	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。
		美ボディヨガ	11:00～12:00		○	ウエストや脚など身体の気になる部分を、月ごとに部位を変えて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	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		×	自律神経を整えることにより緊張と弛緩を取り除き、心身共に安定した状態になります。
	木	バドミントン	13:00～14:30		◎	バドミントンの基礎及び応用技術を学びます。
シェイプコア		13:30～14:30	△		体幹を意識し、体型や体調を整え理想の身体へとシェイプアップ。	
アロマヒーリングヨガ		18:40～19:40	△		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、心も体も安らぎます。	
リフレッシュヨガ		20:00～21:00	○		1日の疲れを取りつつ、心も体もリフレッシュ。ストレス解消にも効果があります。	
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。		
	体幹エクササイズ	13:00～14:00	◎	日常生活で絶えず使われる体幹を意識し、身体バランス向上効果などを目的にインナーマッスルを鍛えます。		

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できるまでを目指します。
火	初心者テニス	10:00～12:00	一般(高校生相当以上)	○	初心者の方でもわかり易く、基本的な打ち方やフォームの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	10:00～12:00		○	テニス経験者(ラリーを少し続けられる方)を対象に、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		○	

《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

2021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

2021/3/18現在 (13:00更新)

	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に則り、 楽しく遊びながら水に親しみ、水泳の基礎を身につけます。
		火			◎	
		水			○	
		木			○	
		金			◎	
		土	10:00～11:00		×	
		土	13:00～14:00		○	
	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に則り、 楽しく水に親しみながら水泳の基礎を身につけます。
		火			◎	
		水			◎	
		木			◎	
		金			◎	
		土	9:00～10:00		△	
		土	14:00～15:00		○	
	小学生水泳B	月	17:30～18:30	小学生 (クロール導入～上級泳法)	◎	宮城広瀬温水プール泳力基準に則り、 クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの上達を目指します。
		火			◎	
		水			◎	
		木			◎	
金		◎				
土		11:00～12:00	◎			
土		15:00～16:00	◎			
成人教室	成人水泳(初級)	火	13:00～14:00	高校生相当以上	◎	クロール・背泳ぎの基礎習得と平泳ぎの導入までを目指します。
		木	10:00～11:00		◎	
	成人水泳	火	19:30～20:30		◎	背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの基礎習得と4種目の泳力アップ、体力の向上を目指します。
	成人水泳(中級)	金	11:00～12:00		◎	クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの基礎習得と4種目の泳力アップ、体力の向上を目指します。
	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、オススメです!
	水中ウォーキング	火	11:00～12:00		◎	水の特性を生かして、効率良く水中エクササイズを行います。
		木			◎	
	定期水泳教室(4～6月)	月	11:00～12:00		△	3ヶ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習得・泳力アップを目指します。
金		13:00～14:00	○			

《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。

令和3年3月22日(月)～令和3年4月3日(土)までプール利用休止のため窓口受付時間が9:00～17:00までとなります。

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