

## 2023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

子ども教室	曜日	教室名	時間	対象	空き状況	教室内容
	月	ちびっこ体操	15:00～16:00	4歳以上の未就学児 (入会月に年齢が達していること)	◎	体操を通して身体の使い方や身体を動かす楽しさを学び、小学校体育に向けて進めていきます。
		小学生体操(1～3年生)	16:00～17:00	小学1～3年生	◎	学校体育に基づき、体操を通して基礎体力作りや運動能力向上を目指します。
		小学生体操(4～6年生)	17:00～18:00	小学4～6年生	◎	
	水	小学生バドミントン	17:00～18:30	小学生	△	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。
	木	ちびっこ体操	15:00～16:00	4歳以上の未就学児 (入会月に年齢が達していること)	◎	体操を通して身体の使い方や身体を動かす楽しさを学び、小学校体育に向けて進めていきます。
		小学生体操(1～3年生)	16:00～17:00	小学1～3年生	△	学校体育に基づき、体操を通して基礎体力作りや運動能力向上を目指します。
		小学生体操(4～6年生)	17:00～18:00	小学4～6年生	◎	
		仙台89ERS バスケットボール	18:00～19:30 19:30～21:00	U-12(小学4～6年生) U-16(中学1～高校1年生)	◎ ◎	バスケットボールをエンジョイしながら、バスケットボールの基本・基礎を習得します。 俊敏性、バランス能力の開発、バスケットボールの基本動作(ドリブル、パス、シュートスキル)の習得、1対1の駆け引きを学びます。

大人教室	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。
		バドミントン(火)	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。
		バランスエクササイズ(火)	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。
		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づくりを行います。
		ビギナーヨガ	15:30～16:30		○	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。
		ナイトヨガ	19:00～20:00		×	ストレッチを深めて疲れた体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。
		膝痛・腰痛・肩こり改善教室	11:00～12:00		△	ストレッチと筋力トレーニングを行いながら身体を引き締めていきます。
		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		×	自律神経を整え緊張と弛緩の中から心身共に安定した状態に導いてくれます。
	木	体と心をほぐすヨガ	11:00～12:00	高校生相当以上	◎	深い呼吸をゆったりとしたエクササイズで、心も体も気持ちよくほぐします。
		バドミントン(木)	13:00～14:30		◎	バドミントンの基礎、応用技術を学びます。
		バランスエクササイズ(木)	13:30～14:30		○	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。
		アロマヒーリングヨガ	18:45～19:45		×	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、心も体も癒していきます。
		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。ストレス解消と良い眠りにも繋げていきます。
	金	体幹エクササイズ	9:15～10:15	高校生相当以上	△	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。
		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。

テニス教室	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	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(ラリーを続けられる方)を対象に、
10:00～12:00	○		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。			

### 《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。

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