



# 仙台環境開発スポーツパーク宮城広瀬

**プログラム内容** 月謝前納制、月により金額が異なります。一部祝日は別日に振り替えて受講いただけます。※振替制度がある教室のみ

## 教室プログラム

月	火	水	木	金	土
9:00	体育館	会議室	会議室	会議室	会議室
9:30		★骨盤矯正体操	★ビューティーアロマヨガ		★体幹エクササイズ
10:00		★バドミントン(成人)	★卓球	★バドミントン(成人)	★小学生テニス
10:30		★バランスエクササイズ	★初・中級テニス	★膝痛腰痛肩こり改善	★はじめてのヨガ
11:00		★いきいき体操	★かんたん筋トレ&ストレッチ	★体と心をほぐすヨガ	
11:30		★いきいき体操	★かんたん筋トレ&ストレッチ	★体と心をほぐすヨガ	
12:00		★いきいき体操	★かんたん筋トレ&ストレッチ	★体と心をほぐすヨガ	
12:30		★いきいき体操	★かんたん筋トレ&ストレッチ	★体と心をほぐすヨガ	
13:00		★いきいき体操	★かんたん筋トレ&ストレッチ	★体と心をほぐすヨガ	
13:30		★いきいき体操	★かんたん筋トレ&ストレッチ	★体と心をほぐすヨガ	
14:00		★いきいき体操	★かんたん筋トレ&ストレッチ	★体と心をほぐすヨガ	
14:30		★いきいき体操	★かんたん筋トレ&ストレッチ	★体と心をほぐすヨガ	
15:00		★いきいき体操	★かんたん筋トレ&ストレッチ	★体と心をほぐすヨガ	
15:30	★ちびっこ体操	★ヒギナーヨガ	★ちびっこ体操	★小学生体操(小1~3年)	★小学生体操(小4~6年)
16:00	★ちびっこ体操	★ヒギナーヨガ	★ちびっこ体操	★小学生体操(小1~3年)	★小学生体操(小4~6年)
16:30	★ちびっこ体操	★ヒギナーヨガ	★ちびっこ体操	★小学生体操(小1~3年)	★小学生体操(小4~6年)
17:00	★ちびっこ体操	★ヒギナーヨガ	★ちびっこ体操	★小学生体操(小1~3年)	★小学生体操(小4~6年)
17:30	★ちびっこ体操	★ヒギナーヨガ	★ちびっこ体操	★小学生体操(小1~3年)	★小学生体操(小4~6年)
18:00	★ちびっこ体操	★ヒギナーヨガ	★ちびっこ体操	★小学生体操(小1~3年)	★小学生体操(小4~6年)
18:30	★ちびっこ体操	★ヒギナーヨガ	★ちびっこ体操	★小学生体操(小1~3年)	★小学生体操(小4~6年)
19:00	★ちびっこ体操	★ヒギナーヨガ	★ちびっこ体操	★小学生体操(小1~3年)	★小学生体操(小4~6年)
19:30	★ちびっこ体操	★ヒギナーヨガ	★ちびっこ体操	★小学生体操(小1~3年)	★小学生体操(小4~6年)
20:00	★ちびっこ体操	★ヒギナーヨガ	★ちびっこ体操	★小学生体操(小1~3年)	★小学生体操(小4~6年)
20:30	★ちびっこ体操	★ヒギナーヨガ	★ちびっこ体操	★小学生体操(小1~3年)	★小学生体操(小4~6年)
21:00	★ちびっこ体操	★ヒギナーヨガ	★ちびっこ体操	★小学生体操(小1~3年)	★小学生体操(小4~6年)

(一部クラスを除き)  
**振替制度がございました!**  
「れんらくアプリ」から  
振替予約や欠席連絡が24時間  
好きな時に登録できます!

★振替制度あり、他クラスからの振替可  
★振替制度あり、他クラスからの振替不可  
□子ども教室

宮城広瀬体育館・テニスコート

## 体育館・子ども教室(通年)

教室名	対象	曜日・時間	定員	内容	料金(税込)
ちびっこ体操	4歳以上の未就学児	(月)15:30~16:30 (木)15:00~16:00	20名	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ながら、小学校体育に向けた基礎技術の習得を目指します。	1,660円~4,150円 [1回あたり830円]
体づくり運動	小学生	(月)16:30~17:30	20名	コーディネーショントレーニングの要素を取り入れ、基礎体力だけでなく「判断力」や「想像力」を身に付け、総合的な運動能力を高めることを目指します。	1,660円~4,150円 [1回あたり830円]
小学生体操	小学1~3年生	(木)16:00~17:00	20名	学校体育に基づき、体操を通じた基礎体力作りや運動能力の向上を目指します。	2,280円~5,700円 [1回あたり1,140円]
小学生体操	小学4~6年生	(木)17:00~18:00	20名	学校体育に基づき、体操を通じた基礎体力作りや運動能力の向上を目指します。	2,280円~5,700円 [1回あたり1,140円]
小学生バドミントン	小学生	(水)18:00~19:30	25名	バドミントンの基礎から始め、ゲームのできるまでの知識・技術の習得を目指します。	2,280円~5,700円 [1回あたり1,140円]
仙台89ERSバスケットボール	小学1~3年生	(木)17:00~18:00	30名	楽しみながらバスケットボールの基本・基礎の習得を目指します。バスケットに興味がある、バスケットをはじめて間もないお子様も安心して参加できます。	6,000円
	小学4~6年生	(木)18:15~19:15	30名	楽しみながらバスケットボールの基本・基礎の習得を目指します。基礎技術に加え、個人戦術理解とチームメイトとの協力プレイの楽しさを実感するクラスです。	
	中学生	(木)19:30~20:30	30名	楽しみながらバスケットボールの基本・基礎の習得を目指します。基礎技術に加え、個人戦術理解とチームメイトとの協力プレイの楽しさを実感するクラスです。	

## 体育館・一般教室(通年・定期) [対象:高校生相当以上]

教室名	曜日・時間	定員	内容	料金(税込)
バドミントン	(火)10:30~12:00 または (木)13:00~14:30	15名	バドミントンの基礎・応用技術の習得を目指します。	2,280円~5,700円 [1回あたり1,140円]
卓球	(火)10:30~12:00	20名	卓球の基礎・応用技術の習得を目指します。	2,280円~5,700円 [1回あたり1,140円]
はじめてのヨガ	(金)10:30~12:00	15名	正しい呼吸法と一連のポーズにより身体の内側から鍛え、美しい身体づくりを目指します。	1,660円~4,150円 [1回あたり830円]
骨盤矯正体操	(火)9:30~10:30	15名	骨盤を意識して動かし、ゆがみや開きを矯正する体操を行います。	1,660円~4,150円 [1回あたり830円]
バランスエクササイズ	(火)11:00~12:00 または (木)13:30~14:30	15名	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。	1,660円~4,150円 [1回あたり830円]
いきいき体操【中・高齢者対象】	(火)13:00~14:00	15名	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。	1,660円~4,150円 [1回あたり830円]
ヒギナーヨガ	(火)15:30~16:30	15名	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クラスです。	1,660円~4,150円 [1回あたり830円]
ナイトヨガ	(火)18:50~19:50	15名	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。	1,660円~4,150円 [1回あたり830円]
ビューティーアロマヨガ	(水)9:30~10:30	15名	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、心身ともにリフレッシュをはかります。	1,660円~4,150円 [1回あたり830円]
膝痛腰痛肩こり改善教室	(水)11:00~12:00	15名	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。	1,660円~4,150円 [1回あたり830円]
かんたん筋トレ&ストレッチ	(水)13:00~14:00	15名	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。	1,660円~4,150円 [1回あたり830円]
ソフトヨガ	(水)14:30~15:30	15名	自律神経を整え緊張と弛緩の中から心身ともに安定した状態に導いてくれます。	1,660円~4,150円 [1回あたり830円]
体と心をほぐすヨガ	(木)11:00~12:00	15名	深い呼吸をゆったりとしたエクササイズで、心も身体も気持ちよくほぐします。	1,660円~4,150円 [1回あたり830円]
アロマヒーリングヨガ	(木)18:45~19:45	15名	アロマオイルの香りによって癒されながら全身ストレッチを行い、心と身体をリラックスさせます。	1,660円~4,150円 [1回あたり830円]
リフレッシュヨガ	(木)20:00~21:00	15名	1日の疲れをとりつつ、心と身体のリフレッシュをします。ストレス解消とともに良い眠りにも繋がっていきます。	1,660円~4,150円 [1回あたり830円]
体幹エクササイズ	(金)9:15~10:15	15名	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。	1,660円~4,150円 [1回あたり830円]
リカバリーヨガ(定期)5月~10月	(火)20:00~21:00	15名	心身疲労のリカバリーを促進させる呼吸法や身体の動きを意識し、良質な睡眠がとれるよう体内リズムを整えます。	1,660円~4,150円 [1回あたり830円]

## テニス・子ども教室(通年) ※4~12月実施

教室名	対象	曜日・時間	定員	内容	料金(税込)
小学生テニス(硬式)	小学生	(土)10:00~12:00	10名	テニスの基礎から始め、ゲームができるまでの知識・技術の習得を目指します。	4,560円~11,400円 [1回あたり2,280円]

## テニス・一般教室(定期) ※1期4~6月 Ⅱ期7~9月実施 Ⅲ期10~12月実施

教室名	対象	曜日・時間	定員	内容	料金(税込)
初・中級テニス(硬式)	高校生相当以上	(火)または(木)10:00~12:00	10名	テニス経験者(ラリーを続けられる方)を対象に、基礎から応用まで学びゲームができるまでを目指しテニスを楽しみます。	4,560円~11,400円 [1回あたり2,280円]

## プール・子ども教室(通年)

教室名	対象	曜日・時間	定員	内容	料金(税込)
幼児水泳	3歳6ヶ月以上未就学児(12~7歳相当)	(火)~(金)のいずれか 15:30~16:30 (土)10:00~11:00 13:00~14:00	20名	水が苦手なお子様も、大好きなお子様も指導員と楽しく練習していきます。	2,800円~7,000円 [1回あたり1,400円]
小学生水泳A	小学生(12~4S級相当)	(月)~(金)のいずれか 16:30~17:30 (土)9:00~10:00 14:00~15:00	45名	水慣れからクロール、背泳ぎの習得を目指して練習していきます。	2,800円~7,000円 [1回あたり1,400円]
小学生水泳B	小学生(7~M1級相当)	(火)~(金)のいずれか 17:30~18:30 (土)11:00~12:00 15:00~16:00	45名	クロールの呼吸動作導入から完泳、背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ・個人メドレーの習得や各種目のタイムトライアルのクリアを目指して練習していきます。	2,800円~7,000円 [1回あたり1,400円]

## プール・一般教室(通年) [対象:高校生相当以上]

教室名	曜日・時間	定員	内容	料金(税込)
成人水泳(初・中級)	(月)11:00~12:00 または (火)13:00~14:00	15名	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。	2,800円~7,000円 [1回あたり1,400円]
成人水泳	(火)19:30~20:30	15名	【クロール25mを泳げる方対象】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。	2,800円~7,000円 [1回あたり1,400円]
成人水泳(初級)	(木)10:00~11:00	15名	バタフライ動作~クロール・背泳ぎの習得を目指し、基礎動作の練習を行う、初めての方でも安心して参加いただけるクラスです。	2,800円~7,000円 [1回あたり1,400円]
成人水泳(中・上級)	(金)11:00~12:00	20名	【クロール25mを泳げる方対象】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。	2,800円~7,000円 [1回あたり1,400円]
健康水中運動	(火)11:00~12:00	20名	筋力強化・柔軟性アップ・バランス感覚を養います。泳げない方でも安心して参加できるクラスです。	2,800円~7,000円 [1回あたり1,400円]
ウォーキング&スイム	(水)11:00~12:00	20名	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ができるクラスです。	2,800円~7,000円 [1回あたり1,400円]
水中ウォーキング	(木)11:00~12:00	20名	水中でのウォーキングや体操に加え、音楽に合わせて体を動かしながら心肺機能の向上やシェイプアップを目指すクラスです。	2,800円~7,000円 [1回あたり1,400円]

## 子ども教室 認定基準表(泳力の目安)

級	12	11	10	9	8	7	6	5	4	4S
泳力	顔つけ5秒	溺5秒	けのび5秒	グライドキック5m	面かぶりクロール7m	クロール7m	クロール12.5m	クロール25m	背泳ぎキック25m	背泳ぎ25m
級 <td>3</td> <td>3S</td> <td>2</td> <td>2S</td> <td>1</td> <td>M5</td> <td>M4</td> <td>M3</td> <td>M2</td> <td>M1</td>	3	3S	2	2S	1	M5	M4	M3	M2	M1
泳力	平泳ぎキック25m	平泳ぎ25m	バタフライキック25m	バタフライ25m	100m個人メドレー	クロール・背泳ぎ各50mタイム	クロール・背泳ぎ各50mタイム	100m個人メドレータイム	100m個人メドレータイム	200m個人メドレータイム

## 教室プログラム

月	火	水	木	金	土
9:00					小学生水泳A①
9:30					小学生水泳A①
10:00					小学生水泳A①
10:30					小学生水泳A①
11:00					小学生水泳A①
11:30	成人水泳(初・中級)	健康水中運動	ウォーキング&スイム	水中ウォーキング	成人水泳(中・上級)
12:00					小学生水泳B①
12:30					小学生水泳B①
13:00					小学生水泳B①
13:30		成人水泳(初・中級)			幼児水泳②
14:00					幼児水泳②
14:30					小学生水泳A②
15:00					小学生水泳A②
15:30					小学生水泳B②
16:00		幼児水泳	幼児水泳	幼児水泳	幼児水泳
16:30		幼児水泳	幼児水泳	幼児水泳	幼児水泳
17:00	小学生水泳A	小学生水泳A	小学生水泳A	小学生水泳A	小学生水泳A
17:30	小学生水泳A	小学生水泳A	小学生水泳A	小学生水泳A	小学生水泳A
18:00	小学生水泳B	小学生水泳B	小学生水泳B	小学生水泳B	小学生水泳B
18:30	小学生水泳B	小学生水泳B	小学生水泳B	小学生水泳B	小学生水泳B
19:00	小学生水泳B	小学生水泳B	小学生水泳B	小学生水泳B	小学生水泳B
19:30	小学生水泳B	小学生水泳B	小学生水泳B	小学生水泳B	小学生水泳B
20:00	成人水泳				成人水泳
20:30	成人水泳				成人水泳
21:00	成人水泳				成人水泳

**全クラス振替制度がございました!**  
「れんらくアプリ」から  
振替予約や欠席連絡が24時間  
好きな時に登録できます!

□子ども教室

宮城広瀬温水プール

## 春季速成テニス教室

曜日・時間	対象	定員	内容	料金(税込)	申込
4月2日(水)~4日(金)10:00~12:00(3日間)	小学生	10名(先着)	基本的な打ち方やフォームを学び、ゲームができるまでの技術習得を目指します。はじめてテニスに挑戦するお子様も安心してご参加いただけます。	6,840円	3月9日(日)14:00~体育館窓口

**SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS**

私たちは、持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています。私たちは、市民の皆様健康づくりを応援します。