

2025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

2025/3/20現在

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	15:30～16:30	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。
		体づくり運動	16:30～17:30	小学生	◎	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」を身につけ、総合的な運動能力を高めることを目指します。
	水	小学生バドミントン	18:00～19:30	小学生	△	バドミントンの基礎から始め、ゲームができるまでの知識・技術の習得を目指します。
	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。
		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	17:00～18:00	小学1～3年生	◎	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。
			18:15～19:15	小学4～6年生	◎	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協力してプレイする楽しさを実感するクラスです。
			19:30～20:30	中学生	◎	

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	△	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。
		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力づくりを行います。
		ビギナーヨガ	15:30～16:30	高校生相当以上	×	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。
		ナイトヨガ	18:50～19:50		×	ゆったりとしたエクササイズで1日の疲れをとり、安眠へ導きます。
		【定期】リカバリーヨガ	20:00～21:00		◎	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。
	水	ビューティーアロマヨガ	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、心身ともにリフレッシュをはかります。
		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。
		かんたん筋トレ&ストレッチ	13:00～14:00		◎	簡単な筋力トレーニングとストレッチで全身の筋肉をつかってストレッチをしていきます。
		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ともに安定した状態に導きます。
		体と心をほぐすヨガ	11:00～12:00		○	ゆっくりとした動きで呼吸と身体を整え、アプローチしていきます。
	木	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		○	アロマオイルの香りに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。
		リフレッシュヨガ	20:00～21:00		○	1日の疲れをとりつつ、心と身体のリフレッシュをしていきます。ストレス解消とともに良い眠りにも繋げていきます。
		体幹エクササイズ	9:15～10:15		△	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、日常生活で体幹を上手につかえるようトレーニングしていきます。
	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身体の内側から鍛え、美しい身体づくりを目指します。

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	初中級テニス		高校生相当以上	◎	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を出来るまでを目指しテニスを楽しみます。
	木				○	

《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

2025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

2025/3/20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	火	15:30～16:30	3歳6ヶ月以上の 未就学児	◎	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。	
		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 12級～4S級	◎	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。	
		火			◎		
		水			◎		
		木			◎		
		金	○				
		土	9:00～10:00		◎		
	小学生水泳B	土	14:00～15:00	◎	小学生 7級～M1級	◎	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。
		火	17:30～18:30	◎			
		水		◎			
		木		◎			
		金		◎			
		土	11:00～12:00	◎			
土	15:00～16:00	◎					
成人教室	成人水泳（初中級）	月	11:00～12:00	高校生相当以上	◎	クロール・背泳ぎの基礎練習と平泳ぎの導入までを目指します。	
		火	13:00～14:00		◎		
	成人水泳	火	19:30～20:30		◎	【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。	
	成人水泳（初級）	木	10:00～11:00		◎	バタ足動作～クロール・背泳ぎの習得を目指し、泳ぎの基礎動作の練習を行う、初めて方でも安心して参加いただけるクラスです。	
	成人水泳（中上級）	金	11:00～12:00		○	【クロール25mを泳げる方対象】 クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの基礎取得と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ができるクラスです。	
	健康水中運動教室	火	11:00～12:00		◎	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。	
	水中ウォーキング	木	11:00～12:00		◎	水の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。	

＜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