



# 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きます。※振替制度がある教室のみ

### ■教室プログラム

|       | 月   | 火   | 水   | 木   | 金   | 土   |
|-------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
|       | 体育館 | 体育館 | 会議室 | 庭球場 | 会議室 | 体育館 |
| 9:00  |     |     |     |     |     |     |
| 9:30  |     |     | ★   | ★   | ★   |     |
| 10:00 |     |     | ★   | ★   | ★   |     |
| 10:30 |     |     | ★   | ★   | ★   |     |
| 11:00 |     | ★   | ★   | ★   | ★   |     |
| 11:30 |     | ★   | ★   | ★   | ★   |     |
| 12:00 |     | ★   | ★   | ★   | ★   |     |
| 12:30 |     | ★   | ★   | ★   | ★   |     |
| 13:00 |     | ★   | ★   | ★   | ★   |     |
| 13:30 |     | ★   | ★   | ★   | ★   |     |
| 14:00 |     | ★   | ★   | ★   | ★   |     |
| 14:30 |     | ★   | ★   | ★   | ★   |     |
| 15:00 |     | ★   | ★   | ★   | ★   |     |
| 15:30 | ★   | ★   | ★   | ★   | ★   |     |
| 16:00 | ★   | ★   | ★   | ★   | ★   |     |
| 16:30 | ★   | ★   | ★   | ★   | ★   |     |
| 17:00 | ★   | ★   | ★   | ★   | ★   |     |
| 17:30 | ★   | ★   | ★   | ★   | ★   |     |
| 18:00 | ★   | ★   | ★   | ★   | ★   |     |
| 18:30 | ★   | ★   | ★   | ★   | ★   |     |
| 19:00 | ★   | ★   | ★   | ★   | ★   |     |
| 19:30 | ★   | ★   | ★   | ★   | ★   |     |
| 20:00 | ★   | ★   | ★   | ★   | ★   |     |
| 20:30 | ★   | ★   | ★   | ★   | ★   |     |
| 21:00 | ★   | ★   | ★   | ★   | ★   |     |

(一部クラスを除き)  
振替制度がございます!  
「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

### ■教室プログラム

|       | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-------|---|---|---|---|---|---|
|       |   |   |   |   |   |   |
| 9:00  |   |   |   |   |   |   |
| 9:30  |   |   |   |   |   |   |
| 10:00 |   |   |   |   |   |   |
| 10:30 |   |   |   |   |   |   |
| 11:00 |   |   |   |   |   |   |
| 11:30 |   |   |   |   |   |   |
| 12:00 |   |   |   |   |   |   |
| 12:30 |   |   |   |   |   |   |
| 13:00 |   |   |   |   |   |   |
| 13:30 |   |   |   |   |   |   |
| 14:00 |   |   |   |   |   |   |
| 14:30 |   |   |   |   |   |   |
| 15:00 |   |   |   |   |   |   |
| 15:30 |   |   |   |   |   |   |
| 16:00 |   |   |   |   |   |   |
| 16:30 |   |   |   |   |   |   |
| 17:00 |   |   |   |   |   |   |
| 17:30 |   |   |   |   |   |   |
| 18:00 |   |   |   |   |   |   |
| 18:30 |   |   |   |   |   |   |
| 19:00 |   |   |   |   |   |   |
| 19:30 |   |   |   |   |   |   |
| 20:00 |   |   |   |   |   |   |
| 20:30 |   |   |   |   |   |   |
| 21:00 |   |   |   |   |   |   |

全クラス振替制度が  
ございます!  
「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

### ■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<br>(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~<br>4,150円<br>[1回あたり<br>830円] |
| 体づくり運動          | 小学生       | (月)<br>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。   |                                      |
| 小学生体操           | 小学1~3年生   | (木)<br>16:00~17:00               | 20名 | 学校体育に基づき、体操を通した基礎体力作りや運動能力の向上を目指します。                                      |                                      |
| 小学生バドミントン       | 小学生       | (水)<br>18:00~19:30               | 25名 | 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。                                   | 2,280円~<br>5,700円<br>[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)<br>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関心をお持ちの方にも安心して参加できます。  | 6,000円                               |
|                 | 小学4~6年生   | (木)<br>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)<br>19:30~20:30               | 30名 |                                                                           |                                      |

### ■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<br>または<br>(木)13:00~14:30 | 20名 | バドミントンの基礎・応用技術の習得します。                                   | 2,280円~<br>5,700円<br>[1回あたり1,140円] |
| 卓球                | (火)10:30~12:00                          | 20名 | 卓球の基礎・応用技術の習得します。                                       |                                    |
| 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。               |                                    |
| 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~<br>4,150円<br>[1回あたり830円]   |
| バランスエクササイズ        | (火)11:00~12:00<br>または<br>(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。                            |                                    |
| 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。                      |                                    |
| ビギナーヨガ            | (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。                        |                                    |
| 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。                          |                                    |
| ビューティーアロマヨガ       | (水)9:30~10:30                           | 15名 | リラクゼーション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       | (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。                       |                                    |
| 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。                           |                                    |
| 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。                    |                                    |
| 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。                    |                                    |
| 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          | (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ていきます。ストレス解消とともに良い眠りにも繋がっていきます。 |                                    |
| 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。       |                                    |
| リカバリーヨガ(定期)5月~10月 | (火)19:00~20:00                          | 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。    |                                    |

### 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)<br>10:00~12:00<br>(3日間) | 小学生 | 10名<br>(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)<br>14:00~<br>体育館窓口 |

### ■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)<br>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~<br>11,400円<br>[1回あたり2,280円] |

### ■テニス・一般教室(定期)※Ⅰ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)<br>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~<br>11,400円<br>[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<br>15:30~16:30<br>(土)<br>①10:00~11:00<br>②13:00~14:00 | 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。                                     |                                    |
| 小学生水泳A | 小学生(12~4S級相当)        | (月)~(金)のいずれか<br>16:30~17:30<br>(土)<br>①9:00~10:00<br>②14:00~15:00  | 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~<br>7,000円<br>[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<br>17:30~18:30<br>(土)<br>①11:00~12:00<br>②15:00~16:00 | 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。 |                                    |

### ■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)<br>11:00~12:00<br>または<br>(火)<br>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。                                      |                                    |
| 成人水泳       | (火)<br>19:30~20:30                              | 15名 | 【クロール25mを泳げる方対象】<br>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)<br>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~<br>7,000円<br>[1回あたり1,400円] |
| 成人水泳(中上級)  | (金)<br>11:00~12:00                              | 20名 | 【クロール25mを泳げる方対象】<br>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。 |                                    |
| 健康水中運動     | (火)<br>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。                     |                                    |
| ウォーキング&スイム | (水)<br>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。                     |                                    |
| 水中ウォーキング   | (木)<br>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。          |                                    |

### ■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 | 順つ5秒      | 順つ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  | 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 | バタフライ平泳ぎ各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 |

### 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。