

# 2026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

2026/3/13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	日	10:00~11:00	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、指導員と楽しく水泳の基礎を身に付けます。
		火	15:30~16:30		◎	
		水			◎	
		木			◎	
		金			◎	
		土	10:00~11:00		○	
		土	13:00~14:00		◎	
	小学生水泳A	日	9:00~10:00	小学生 12級~7級	○	泳力ごとのグループに分かれて、水慣れからクロール、背泳ぎの習得を目指して練習します。
		日	11:00~12:00	小学生 6級~4S級	◎	
		火	16:30~17:30	小学生 12級~4S級	◎	
		水			◎	
		木			◎	
		金			◎	
		土	9:00~10:00	◎		
	土	14:00~15:00	◎			
小学生水泳B	火	17:30~18:30	小学生 7級~M1級	◎	泳力ごとのグループに分かれて、各泳法や個人メドレーの習得、タイムトライアルのクリアを目指します。	
	水			◎		
	木			◎		
	金			◎		
	土	11:00~12:00	◎			
土	15:00~16:00	◎				
大人教室	成人水泳(初中級)	火	13:00~14:00	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。
	成人水泳(中上級)	火	19:30~20:30		◎	【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。
	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	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

# 2026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

2026/3/13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	のびのび体操(親子教室)	10:30~11:30	2歳~3歳の未就園児と保護者	○	入園前に母子分離でも楽しく運動できるようになることを目指し、指導員とリズム体操や知育遊びを通して集団行動の基礎を学びます。(月2回開催)
		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、体操を通じた基礎体力作りや運動能力の向上を目指します。
		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	◎	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楽しく参加できます。
			18:15~19:15	小学4~6年生	◎	バスケットボールの基本・基礎の習得を目指します。
19:30~20:30	中学生		◎	基礎技術の習得のほか個人戦術やチームメイトとの連携など、ゲームがより楽しくなる技術の習得を目指します。		

大人教室	曜日	教室名	時間	対象	空き状況	教室内容
	火	骨盤コンディショニングヨガ	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血行を促進させ、質の良い睡眠につながるよう身体をほぐします。
		【定期】リカバリーヨガ ※5月~10月開催	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	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		△	股関節周辺ストレッチやトレーニングを行い、怪我をしにくい健康的な体づくりを目指します。
		ストレッチ&楽マトレーニング	13:00~14:00		◎	ストレッチで身体をほぐし、自重を使ったトレーニングを行い、怪我をしにくい健康的な体づくりを目指します。
		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。
	木	体と心をほぐすヨガ	11:00~12:00	高校生相当以上	○	ゆっくりとした動きで呼吸と身体を整え、体にも心にもアプローチしていきます。
		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。
	金	ピラティス	9:15~10:15	高校生相当以上	×	呼吸とともに身体を整え、体幹を鍛えながら、美しくしなやかな姿勢づくりを目指します。
		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(硬式)	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の知識・技術の習得を目指します。
木	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。	

テニス教室は定期教室となっております。1期4~6月 2期9~11月の2期制です。途中からの入会も大歓迎です。

《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