






仙台市泉総合運動場 (屋内) TEL:022-372-1019

月			火		水	木	金	土
 しなやかBody ヨガ 10:10～11:00 日程要項 電話・窓口申込 (先着40名)	 ストレッチヨガ 10:00～10:50 日程要項 電話・窓口申込 (先着35名)	太極拳 10:30～11:20 日程要項 電話・窓口申込 (先着25名)	ちびっこ 遊ぼうDAY 10:00～11:30 日程要項 申込不要フリー参加	健康増進ヨガ plus 9:30～11:00 11:30～13:00 日程要項 電話・窓口申込 (先着各60名)	エアロピクス 10:00～11:30 日程要項 電話・窓口申込 (先着50名)	シニア健康 エクササイズ 9:30～11:30 日程要項 申込不要フリー参加	 ストレッチヨガ 10:30～11:20 日程要項 電話・窓口申込 (先着30名)	
			姿勢改善ヨガ 11:20～12:10 日程要項 電話・窓口申込 (先着40名)					骨盤調整 11:05～11:55 日程要項 電話・窓口申込 (先着35名)
		 バドミントン教室 小学3・4年生 小学5・6年生 17:00～18:00 日程要項 電話・窓口申込 (先着各15名)	 卓球教室 小学3・4年生 小学5・6年生 17:00～18:00 日程要項 電話・窓口申込 (先着各15名)		リラックスヨガ 15:35～16:25 日程要項 電話・窓口申込 (先着30名)	ちびっこ体操 4歳・15:45～16:45 5歳・16:45～17:45 日程要項 電話・窓口申込 (先着各30名)	ZUMBA 15:00～15:50 日程要項 電話・窓口申込 (先着35名)	
			ナイトヨガ 19:00～20:00 日程要項 電話・窓口申込 (先着30名)					

大人向け教室・・・申込期日など詳しい内容は、「日程要項」をクリックしてください。

子供向け教室・・・申込期日・対象など詳しい内容は、「日程要項」をクリックしてください。

大人と子供向け教室・・・申込期日・対象など詳しい内容は、「日程要項」をクリックしてください。

フリー参加教室・・・予約不要で気軽に参加できる教室です。