

仙台市泉総合運動場 (屋内) TEL:022-372-1019

月			火		水	木	金	土
							シニア健康 エクササイズ 9:30～11:30	
NEW しなやかBody ヨガ 10:10～11:00	NEW ストレッチヨガ 10:00～10:50		太極拳 10:30～11:20	ちびっこ 遊ぼうDAY 10:00～11:30	健康増進ヨガ plus 9:30～11:00 11:30～13:00	エアロピクス 10:00～11:30	日程要項 申込不要フリー参加	
日程要項 電話・窓口申込 (先着40名)	日程要項 電話・窓口申込 (先着35名)		日程要項 電話・窓口申込 (先着25名)	日程要項 申込不要フリー参加	日程要項 電話・窓口申込 (先着各60名)	日程要項 電話・窓口申込 (先着50名)		NEW ストレッチヨガ 10:30～11:20
							心とからだに やさしいヨガ 10:00～10:50	日程要項 電話・窓口申込 (先着30名)
							日程要項 電話・窓口申込 (先着30名)	
姿勢改善ヨガ 11:20～12:10	骨盤調整 11:05～11:55	シェイプアップ エアロ 11:00～11:50		バランス コーディネーション 13:00～13:50		ピラティス 14:30～15:20		
日程要項 電話・窓口申込 (先着40名)	日程要項 電話・窓口申込 (先着35名)	日程要項 電話・窓口申込 (先着35名)		日程要項 電話・窓口申込 (先着30名)		日程要項 電話・窓口申込 (先着30名)		
			NEW バドミントン教室 小学3・4年生 小学5・6年生 17:00～18:00	NEW 卓球教室 小学3・4年生 小学5・6年生 17:00～18:00		リラックスヨガ 15:35～16:25	ちびっこ体操 4歳・15:45～16:45 5歳・16:45～17:45	ZUMBA 15:00～15:50
			日程要項 電話・窓口申込 (先着各15名)	日程要項 電話・窓口申込 (先着各15名)		日程要項 電話・窓口申込 (先着30名)	日程要項 電話・窓口申込 (先着各30名)	日程要項 電話・窓口申込 (先着35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。