

5/13現在		第1競技場			第2競技場			温水プール																	
日	曜日	午前 (9:00~12:00)	午後 (13:00~17:00)	夜間 (18:00~21:00)	午前 (9:00~12:00)	午後 (13:00~17:00)	夜間 (18:00~21:00)	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21						
1	金	ヒューマンアカデミー(株)仙台校		みちのくサンガ (1/3面) ※ (公)ミニテニス (1/3面)	ママさん卓球同好会	ライジエ		初心者水泳			週いち!アクア				キッズ4・5歳	キッズ1・2年	キッズ3~6年								
2	土	第67回宮城県高等学校総合体育大会 (バドミントン 団体戦)																							
3	日								Tank Dump		※	HELLO WORLD (1/2面) ※													
4	月								(公)ソフトテニス		ママさん卓球同好会	キッズラビット	バスケットスクール富沢		週いち!アクア						キッズ4・5歳	キッズ1・2年			
5	火	(ス)バドミントン・卓球	(公)フットサル	東北大バドミントン部(2/3面) ※	週いち!エクササイズ 親子ピクス⑤	富沢卓球愛好会(1/2面) (公)ミニテニス(1/2面)	週いち!キッズ (ス)トワイライトヨガ	基礎クラス	成人水泳	週いち!アクア															
6	水	(公)バドミントン	(公)硬式テニス	(ス)小学生バドミントン 小学生テニス・硬式テニス	シニア健康エクササイズ	Revearc sports (1/2面) (公)卓球(1/2面)	カワイ器械体操クラブ(1/2面) ※	流水健康	水中ウォーキング	レベルアップ															
7	木	東壮学園マルチビジネス専門学校		宮城MAX (1/3面) 蒲町中学校バレーボールクラブ(1/3面) ※	(ス)イナビユーティーク	(ス)リフレッシュヨガ ちびっこ体操4・5歳児③	ちびっこ体操1~3年生③ 週いち!エクササイズ	チャレンジ	チャレンジ					キッズ4・5歳	キッズ1・2年										
8	金	(公)バドミントン			(公)卓球			初心者水泳		週いち!アクア				キッズ4・5歳	キッズ1・2年	キッズ3~6年									
9	土	第67回仙台市中学校総合体育大会(体操・新体操)																							
10	日																								
11	月	第67回仙台市中学校総合体育大会(バレーボール)							週いち!アクア						キッズ4・5歳	キッズ1・2年									
12	火	(ス)バドミントン・卓球	(公)バレーボール	※	週いち!エクササイズ 親子ピクス⑥	(公)バスケットボール	週いち!キッズ (ス)トワイライトヨガ	基礎クラス	成人水泳	週いち!アクア															
13	水	(公)硬式テニス	(公)バドミントン	(ス)小学生バドミントン 小学生テニス・硬式テニス	シニア健康エクササイズ	Revearc sports (1/2面) (公)卓球(1/2面)	※ (公)ミニテニス(1/2面)	流水健康	水中ウォーキング	レベルアップ															
14	木	宮城県レディース春季バドミントン大会 (個人戦)		※	(ス)イナビユーティーク	(ス)リフレッシュヨガ ちびっこ体操4・5歳児④	ちびっこ体操1~3年生④ 週いち!エクササイズ	チャレンジ	チャレンジ					キッズ4・5歳	キッズ1・2年										
15	金	仙台シニアリーグ卓球大会		東北大バドミントン部(2/3面) (公)卓球(1/3面)	仙台シニアリーグ卓球大会		ライジエ	初心者水泳		週いち!アクア				キッズ4・5歳	キッズ1・2年	キッズ3~6年									
16	土	宮城県マスターズ春季リーグ (ハンドボール)		※	第63回宮城県高等学校定通体育大会(卓球)																				
17	日	太白区学区民男女バレーボール大会 /バドミントン大会		※	太白区学区民男女バレーボール大会 /バドミントン大会		SS																		
18	月	保守点検日 ※休館日のため施設利用はできませんが、予約受付等の窓口業務は行います(9:00~17:00)																							
19	火	(ス)バドミントン・卓球	(公)バスケットボール	※ 蒲町中学校バレーボールクラブ(1/3面)	週いち!エクササイズ 親子ピクス⑦	ママさん卓球同好会	週いち!キッズ (ス)トワイライトヨガ	基礎クラス	成人水泳	週いち!アクア															
20	水	(公)ソフトテニス	(公)硬式テニス	(ス)小学生バドミントン 小学生テニス・硬式テニス	シニア健康エクササイズ	Revearc sports (1/2面) (公)卓球(1/2面)	カワイ器械体操クラブ(1/2面) ※	流水健康	水中ウォーキング	レベルアップ															
21	木	三幸学園 飛鳥未来高等学校		宮城MAX (1/3面) チーム鉄砲町 (1/3面) (公)ミニテニス (1/3面)	(ス)イナビユーティーク	(ス)リフレッシュヨガ ちびっこ体操4・5歳児⑤	ちびっこ体操1~3年生⑤ 週いち!エクササイズ	チャレンジ	チャレンジ					キッズ4・5歳	キッズ1・2年										
22	金	専門学校アニマルインターカレッジ		Enable林-カリアU-15(1/3面) ※	(公)バレーボール	ライジエ				週いち!アクア				キッズ4・5歳	キッズ1・2年	キッズ3~6年									
23	土	DUARIG Fリーグ2018-2019 ヴォスクオーレ仙台ホームゲーム			宮城MAX	JDCカップ 2018 (ダンス)																			
24	日	第55回仙台市民総合体育大会 家庭婦人バレーボール大会		GREEN 2 (1/3面) ※																					
25	月	※	※	カワイ器械体操クラブ(1/3面) 東北大バドミントン部(2/3面)	キッズスポーツデー	キッズラビット	バスケットスクール富沢	週いち!アクア						キッズ4・5歳	キッズ1・2年										
26	火	(ス)バドミントン・卓球	(公)バスケットボール	※	週いち!エクササイズ 親子ピクス⑧	(公)卓球	週いち!キッズ (ス)トワイライトヨガ	基礎クラス	成人水泳	週いち!アクア															
27	水	(公)フットサル	(公)バドミントン	(ス)小学生バドミントン 小学生テニス・硬式テニス	シニア健康エクササイズ	Revearc sports (1/2面) (公)卓球(1/2面)	※ (公)ミニテニス(1/2面)	流水健康	水中ウォーキング	レベルアップ															
28	木	(公)バレーボール	(公)ソフトテニス	※	(ス)イナビユーティーク	(ス)リフレッシュヨガ ちびっこ体操4・5歳児⑥	ちびっこ体操1~3年生⑥ 週いち!エクササイズ	チャレンジ	チャレンジ					キッズ4・5歳	キッズ1・2年										
29	金	聖和学園高等学校		※	ママさん卓球同好会	ライジエ		初心者水泳		週いち!アクア				キッズ4・5歳	キッズ1・2年	キッズ3~6年									
30	土	親と子の運動遊び大会	宮城MAX (1/3面) フェニックス長拳クラブ(1/3面) Covers (1/3面)	※	※	ライジエ																			



【利用時間】
月~土曜日 10:00~21:00
日・祝祭日 10:00~20:00
※7/1~8/31まで朝9:30より営業
※着替えなどを含む

【使用料】
2時間 一般/580円 小中学生/230円
※事務室前券売機で購入
※お得な回数券は事務室で購入

利用上の注意

- 水着、水泳帽子を必ず着用してください。(レンタルは行っておりません。)
- プールは各コース右側通行です。
- 小学2年生以下の方は、水着を着用した大人の付き添いが必要です。(大人1名に対し子供2名まで)
- 小中学生の夜間使用は、保護者等の同意が必要です。
- オムツの取れていない乳幼児は利用できません。
- その他「利用案内表示」及び「係員の指示」に従ってください。

予定表の見方

空欄：一般公開
その他：スポーツプログラム時間割
※スポーツプログラム開催時は全5コース中1~4、又は1~3コースが一般公開となります。(月曜アクアの時間帯のみ1~2コースのみ一般公開となります。ご了承ください。)

靴下が入荷しました!

室内スポーツシューズレンタルとのセット販売になります。

【500円/セット】
(23-25cm・26-28cm)

※靴下のみの販売は行っておりません。

※の箇所は一週間前まで予約を受け付けます。申し込みのない場合は【一般公開】となります。種目等につきましては当館までお問い合わせください。

●自由参加型プログラム 予約不要で思ったときにすぐトライ！気軽に参加できます！

週いち！エクササイズ(火)

日	テーマ	レベル
5日	楽しくエアロ！	★
12日	チャレンジエアロ	★★★
19日	下半身強化 エクササイズpart3	★★★
26日	にこにこエアロ	★★

対象：一般
 時間：10:00～10:45
 場所：第2競技場
 講師：体育館スタッフ
 料金：400円

<あなたの好みに合わせてクラスをチョイス！>

- ★ 誰でもできる簡単な動きで全身運動ができるクラス
- ★★ シンプルな動きに少しアレンジを加え、しっかりと汗をかくクラス
- ★★★ ジャンプ、走るなどのアクセントを交えた脂肪燃焼クラス

週いち！エクササイズ(木)

7日 ストレッチヨガ
 14日 かんたんエアロ
 21日 エンジョイエアロ
 28日 ストレッチヨガ

対象：中学生以上
 時間：19:30～20:30
 場所：第2競技場
 講師：猪股 淑枝先生
 尾張 理津子先生
 松崎 純子先生
 料金：400円

シニア健康エクササイズ(水)

6日・13日・20日・27日

対象：60歳以上の方
 時間：① 9:15～10:15
 ② 10:45～11:45
 どちらかを選択

場所：第2競技場
 講師：菅原 美子先生
 猪股 淑枝先生
 料金：400円

週いち！キッズ(火)

5日 放課後かけっこクラブ
 ～走り方のコツをつかもう！～
 12日 放課後ジャンプクラブ
 ～高跳び・幅跳び～
 19日 ニュースポーツDAY
 26日 卓球

対象：小学生
 時間：17:45～19:00
 場所：第2競技場
 講師：体育館スタッフ
 料金：400円

キッズスポーツデー

25日(月)

対象：未就学児と保護者
 時間：9:30～11:45
 時間内入退場自由
 場所：第2競技場
 料金：大人 300円
 未就学児 無料

事前予約が必要です。
 2週間前の午前9時から電話にて受付けます。

産後バランスボールエクササイズ(木)

21日 予約開始：6月7日

定員：10組(先着順)
 対象：生後2ヶ月～8ヶ月のお子様と保護者
 時間：11:10～12:00
 場所：体力測定室
 講師：田村 麻利子先生
 料金：800円

赤ちゃんヨガ&マッサージ(金)

8日 予約開始：5月25日
 15日 予約開始：6月1日

定員：16組(先着順)
 対象：生後2ヶ月～就園前のお子様と保護者
 時間：10:00～10:50
 場所：体力測定室
 講師：遠藤 しのぶ先生
 料金：800円

ボディーマネージャー(月)

4日 1分間の筋トレのススメ
 11日 バランスボールエクササイズ
 25日 毎日の運動習慣に！
 ウォーキング&ストレッチ

対象：一般
 時間：10:30～11:45
 場所：軽運動場
 講師：体育館スタッフ
 料金：500円

週いち！アクア(月)

4日 ヌードルdeシェイプ
 11日 アクアピクス
 25日 ミットdeシェイプ

対象：一般
 時間：①10:10～11:00
 ②11:10～12:00
 どちらかを選択
 場所：2F温水プール
 講師：大岡 弘美先生
 料金：700円

水着・水泳帽をお持ちのうえご参加ください。

週いち！アクア(火)

5日 ヌードルdeシェイプ
 12日 姿勢改善ウォーク&アクアピクス
 19日 ミットdeシェイプ
 26日 アクアピクス

対象：一般
 時間：13:00～13:50
 場所：2F温水プール
 講師：大岡 弘美先生
 料金：700円

水着・水泳帽をお持ちのうえご参加ください。

週いち！アクア(金)

1日 アクアピクス
 8日 ミットdeシェイプ
 15日 ウォーク&アクアピクス
 22日 ヌードルdeシェイプ
 29日 アクアピクス

対象：一般
 時間：13:00～13:50
 場所：2F温水プール
 講師：高間 結子先生
 料金：700円

水着・水泳帽をお持ちのうえご参加ください。

短期スポーツ教室のご案内

火曜日	11:10～12:10			
6月	26			
7月	3	10	17	24
【受講料】	3,500円(全5回)			
【定員】	16名(最小催行人数6名)			
【対象】	一般			
【講師】	尾張 理津子先生(エアロビクスインストラクター)			

心もカラダもスッキリ爽快♪

**スマイル
エアロ
smile**

クラス紹介

【エアロビクス】
 心地よい刺激で脳の活性化
 全身リフレッシュ！みんなで楽しく動けます♪

【肩こり体操】
 お悩みの方は症状の緩和に効果があるかもしれません

【股関節体操】
 柔らかくすることで、腰痛の緩和や骨盤調整に役立ちます

【声を出す】
 心がスッキリしてストレス解消できます。腹筋を意識的に使い血行を促進。横隔膜が上下し内臓が動くことで胃腸の働きが良くなるなど効果はたくさん！！

5/27(日)～6/17(日)必着!

インターネット申し込み方法

①当館HP『NETで申込サイト』を開く
 ★QRコードからもアクセス可能！

②必要事項を入力し送信(携帯アドレス不可)

③ドメイン(@spf-entry.jp/@spf-sendai.jp)解除
 ※締切日21時必着分まで受付

往復ハガキ申し込み方法

下記の必要事項をハガキの往信面に記入
 【1】希望プログラム名(スマイルエアロ) 【2】参加者氏名(ふりがな)
 【3】郵便番号 【4】住所 【5】電話番号 【6】生年月日(西暦)
 【7】キャンセル待ち希望の有無
 ※余白に過去1年の運動経験内容をご明記ください。

おでかけプログラム

スポーツ指導員が皆様の元へ出向いてスポーツ指導！
 子供会行事・学年行事・職場のレクリエーションなど
 ぜひお役立てくださいませ。

希望開催月	申込期間
7・8月	終了しました
9・10・11月	7/1～7/15
12・1月	9/1～9/15
2・3月	11/1～11/15

キンボールやドッチビー
 運動指導などご希望に合わせた
 プログラムご提供いたします。



希望開催月によって申込期間が異なります。
 カメイアリーナ仙台HPより必要事項を記入し、メールでお申し込みください。
 電話での申し込みは承っておりません。料金・その他詳細はHPをご覧ください。