



SPORTS SCHOOL

2011

各施設の23年度 スポーツ教室

新年度のスタートは、気になっていたスポーツを始めるチャンス!

楽しく、健康維持! 体力アップや筋力アップ! ダイエットしたい! など、目的はさまざま。

沢山のプログラムから自分にピッタリの教室を見つけて、さあ、レッツスポーツ!

さあ! 一緒にはじめよう!

青葉区

宮城広瀬総合運動場

お問合せ **392-5340**

水泳や体操などの基礎体力づくりから、様々なスポーツを通して仲間との交流やふれあいを楽しむことができるような雰囲気作りを目指します。

私の一押し! 全ての教室



高野 正夫

「泳げるようになりたい」、「一緒にスポーツを楽しめる仲間が欲しい」。そんなスポーツをするのが初めてという方から、今よりもっとスポーツを楽しみたい、他のスポーツも体験してみたいという方まで幅広く対応した教室です。

ここがポイント!!

- ① プログラムを多数新設! 増設! 教室参加の機会を増やしました。
- ② ヨガ教室の増設、心と身体がリフレッシュ出来ます。
- ③ 楽しい夏休みに実施する幼児・小学生速成教室(上達必至!)

教室	実施日	曜日	時間	回数
親子体操	通年	水曜日	9:15 ~ 10:15	42回
小学生スポーツクラブ	通年	水曜日	17:00 ~ 18:30	42回
小学生フットサル	通年	水曜日	19:00 ~ 20:30	42回
ちびっこ体操	通年	木曜日	15:00 ~ 16:00	42回
小学生体操	通年	木曜日	16:00 ~ 17:00	42回
骨盤矯正体操	通年	火曜日	9:15 ~ 10:15	43回
バドミントン	4 ~ 10月	火曜日	10:30 ~ 12:00	24回
卓球	11 ~ 3月	火曜日	10:30 ~ 12:00	19回
アロマヨガ	通年	水曜日	9:15 ~ 10:15	42回
ボディシェイプエアロ	通年	水曜日	10:30 ~ 12:00	42回
ボディメンテナンス	通年	水曜日	13:00 ~ 14:00	40回
テトックスヨガ	通年	水曜日	14:15 ~ 15:15	42回
パワーヨガ60 (初級)	通年	水曜日	15:30 ~ 16:30	42回
スローヨガ	通年	木曜日	13:00 ~ 14:00	42回
パワーヨガ45 (中上級)	通年	木曜日	14:15 ~ 15:00	42回
アロラストレッチショート(1回制)	通年	木曜日	15:15 ~ 15:45	42回
ピラティス	通年	木曜日	16:00 ~ 17:00	42回
アロマヒーリングヨガ	通年	木曜日	18:45 ~ 19:45	40回
ナイトヨガ	通年	木曜日	20:00 ~ 21:00	42回
骨盤エクササイズ	通年	金曜日	9:15 ~ 10:15	42回
はじめてのヨガ	通年	金曜日	10:30 ~ 12:00	42回
放課後クラブ	通年	火曜日	①14:30 ~ 15:30 ②15:30 ~ 16:30 ③16:30 ~ 17:00	各36回
ジュニアベースボール	4 ~ 9月	金曜日	17:00 ~ 18:30	23回
グラウンドゴルフ	5月・10月	土曜日	10:00 ~ 12:00	2回
キッズテニス	5 ~ 9月	木曜日	15:00 ~ 16:00	20回
ジュニアテニス I・II	5 ~ 9月	木曜日	①16:00 ~ 17:00 ②17:00 ~ 18:00	各20回
ジュニアテニス III	通年	土曜日	10:00 ~ 11:30	49回
初中級テニス	4 ~ 12月	①月曜日 ②火曜日	10:00 ~ 12:00	①26回 ②37回
親子水泳	通年	水曜日	11:00 ~ 12:00	44回
幼児水泳	通年	①月曜日 ②火曜日	15:30 ~ 16:30	①32回 ②47回
	通年	①水曜日 ②木曜日	15:30 ~ 16:30	①44回 ②45回
	通年	①金曜日 ②土曜日	①15:30 ~ 16:30 ②10:00 ~ 11:00	①46回 ②50回
小学生水泳	通年	月曜日	①16:30 ~ 17:30 ②17:30 ~ 18:30	各32回
	通年	火曜日	①16:30 ~ 17:30 ②17:30 ~ 18:30	各47回
	通年	水曜日	①16:30 ~ 17:30 ②17:30 ~ 18:30	各44回
	通年	木曜日	①16:30 ~ 17:30 ②17:30 ~ 18:30	各45回
	通年	金曜日	①16:30 ~ 17:30 ②17:30 ~ 18:30	各46回
成人水泳	通年	土曜日	①9:00 ~ 10:00 ③11:00 ~ 12:00	各50回
	通年	火曜日	①12:00 ~ 13:00 ②20:00 ~ 21:00	各47回
通年	金曜日	①12:00 ~ 13:00 ②20:00 ~ 21:00	各46回	
膝痛・腰痛・肩こり改善教室	通年	火曜日	13:00 ~ 14:00	47回
アクアフレッシュ	通年	水曜日	10:00 ~ 11:00	44回
水中ウォーキング	通年	水曜日	10:00 ~ 11:00	45回
ウォーキング&スイム	通年	①木曜日 ②金曜日	11:00 ~ 12:00	①45回 ②46回
水中運動	通年	木曜日	14:00 ~ 15:00	45回
	通年	金曜日	10:00 ~ 11:00	46回
アクアピクス	通年	土曜日	14:00 ~ 15:00	50回
夏季小学生水泳教室 ①1・2期 ②3・4期	7 ~ 8月		8:00 ~ 9:00	①各5回 ②各4回
夏季幼児水泳教室 ①1・2期 ②3・4期	7 ~ 8月		9:00 ~ 10:00	①各5回 ②各4回
ショートプログラム	通年	月~金曜日	15分	週5回



注意: 東日本大震災により、施設の事業の計画が大幅に変更になっております。詳細は各施設にお尋ねください。

青葉区

青葉体育館

お問合せ 717-1191

いろいろなシェイプアッププログラムやシニア健康エクササイズ、夏休みは小・中学生の武道教室を開催します。

教室	実施日	曜日	時間	回数
卓球教室	5～6月	木曜日	10:00～12:00	全6回
バドミントン教室	5～6月	木曜日	10:00～12:00	全6回
ピラティス教室	05～06月29～10月	木曜日	10:00～11:30	全6回(各コース)
フラダンス教室	05～06月29～10月	水曜日	10:00～11:30	全5回(各コース)
バウンドテニス教室	10～11月	金曜日	10:00～12:00	全6回(各コース)
社交ダンス教室	05～7月29～12月31日①1月～3月 金曜日		14:00～15:30	全8～10回(各コース)
幼児体操教室(4・5歳児)	6～7月	月曜日	①15:00～15:50 ②16:00～16:50	全4回
大人の弓道教室	6月21日～28日(土日を除く)		18:30～20:30	全6回
少林寺拳法教室	6月8日～15日(土日を除く)		18:30～20:30	全6回
夏休み柔道教室(小・中学生)	7月26日～29日		14:00～16:00	全4回
夏休み弓道教室(中・高生)	8月2日～5日		14:00～16:00	全4回
フリーチョイス・各プログラム	通年	月～金曜日	10:00～12:00、19:30～20:30	全330回
キッズスポーツデー	月1回	—	10:00～11:45	全10回

私の一押し! キッズスポーツデー



小室 慎

未就学児を対象に柔道場を開放し、裸足で遊ぶことができます。マットや鉄棒、ボールプール等の遊具ほか、親子のスキンシップをはかれる親子体操の時間を設けています。参加は当日受付で、費用はお子様は無料、保護者1名につき200円です。ぜひご参加ください。

ここがポイント!!

- ①武道の教室では師範が初心者の方々にも丁寧でわかりやすい指導を行っております。
- ②通年で開催しているスタジオプログラムは、ヨガ・エアロ・ピラティス等があり、いつからでも参加できます。



青葉区

葛岡温水プール

お問合せ 277-8598

泳げるようになりたい人から、たくさん泳ぎたい人まで応援します！笑顔でLet's Enjoy Swimming!

教室	実施日	曜日	時間	回数
親子水泳45	通年	月曜日	12:00～12:45	全42回
親子水泳	通年	火曜日	12:00～13:00	全44回
	通年	土曜日	10:00～11:00	全47回
幼児水泳	通年	月～金曜日	15:30～16:30	曜日により開催数変動
	通年	土曜日	11:00～12:00	
小学生水泳	通年	月～金曜日	(A)16:30～17:30 (B)17:30～18:30	曜日により開催数変動
	通年	土曜日	(A)14:00～15:00 (B)15:00～16:00	
成人水泳	通年	月曜日	(昼)11:00～12:00 (夜)19:00～20:00	曜日により開催数変動
	通年	火・水曜日	11:00～12:00	
	通年	金曜日	10:00～11:00	
ウォーキング&スイム	通年	水曜日	13:00～14:00	全43回
	通年	金曜日	12:00～13:00	全44回
水中ウォーキング	通年	月曜日	10:00～11:00	全42回
	通年	金曜日	14:00～15:00	全44回
膝痛・腰痛・肩こり改善教室	通年	火曜日	14:00～15:00	全44回
	通年	水曜日	10:00～11:00	全43回
アクアピクス	通年	月曜日	14:00～15:00	全42回
	通年	火曜日	10:00～11:00	全44回
はじめてのアクア45	通年	水曜日	12:00～12:45	全43回
	通年	金曜日	11:00～11:45	全44回
格闘技アクア	通年	火曜日	19:00～20:00	全44回
夏季短期速成 小学生水泳教室	7～8月	月～金曜日	8:00～9:00	全5日間
夏季短期速成 幼児水泳教室	7～8月	月～金曜日	9:00～10:00	全5日間

私の一押し! 親子水泳



迫井 領介

まだ水に慣れないお子様でも、保護者と一緒に入ることで安心！幼少期の運動は今後の発育の大きな影響を与えます。お母さんだけでなくお父さんと一緒にでも大歓迎!!親子でのダンスなどでスキンシップを図ってみよう。

ここがポイント!!

- ①幼児・小学生教室では認定級を設け個人の泳力に合った班編成や指導を行ってまます。
- ②全く泳げない方でも運動を楽しんで頂けるプログラムを多数ご用意しております。
- ③「速成教室」では夏休み中、週に1度ではなく5日間通して練習する事により成果の大幅な向上が期待できます。



青葉区

川内庭球場

お問合せ 216-3861

仙台市中心部の立地と、小鳥もさえずる広瀬川の自然。川内庭球場で、沢山の仲間と一緒にテニスを始めてみませんか？

教室	実施日	曜日	時間	回数
テニス教室(春)	5月～6月	月曜日	①10:00～12:00 ②14:00～16:00 ③19:00～21:00	全6回
夏休み親子テニス教室	7/31	日曜日	10:00～12:00	全1回
夏休みジュニアテニス教室	8/1～5		低学年10:00～12:00 高学年16:00～18:00	全5回
テニス教室(秋)	8月～10月	月曜日	①10:00～12:00 ②14:00～16:00 ③19:00～21:00	全6回

私の一押し! 夏休みジュニアテニス教室



大友 津代

夏休みの連続5日間、ボール遊びを通してテニスの基本動作を学びます。低学年、高学年とレベルに合わせて丁寧に指導しますのでラケットを握ったことがなくても大丈夫です！また頭で考え、体を動かすコーディネーショントレーニングで、リズムバランスや反応等、運動調整能力も高められ、楽しくテニスを始めるきっかけ作りになる事間違いなしです！

ここがポイント!!

- ①初めての人も、試合で勝ちたい人も、レベルに合わせたクラス分けで安心。
- ②ラケットがなくても大丈夫！無料でお貸しします。
- ③仕事帰りでも、手ぶらでナイターテニス！



注意:東日本大震災により、施設の事業の計画が大幅に変更になっております。詳細は各施設にお尋ねください。

青葉区

水の森温水プール

お問合せ **277-2713**

充実した人生の為に！ 貴方の健康作りをお手伝いします。

教室	実施日	曜日	時間	回数
健康水中運動	通年	①火曜日 ②水曜日	①10:00～11:00 ②11:00～12:00	各全36回
成人スイミング	通年	火曜日	①11:00～12:00 ②18:45～19:45	各全36回
	通年	水曜日	10:00～11:00	全36回
膝痛・腰痛改善流水	通年	火曜日	12:00～13:00	全36回
成人スイミング(水中運動含む)	通年	水曜日	18:45～19:45	全36回
幼児スイミング	通年	①火曜日 ②水曜日	15:30～16:30	各全36回
小学生スイミング	通年	①火曜日 ②水曜日	16:30～17:30、17:30～18:30	各全36回
関節に痛みがある方等の 流水健康づくり	通年	木曜日	①14:00～15:00 ②15:00～16:00	各全32回
			③16:00～17:00 ④18:30～19:30	

私の一押し!

流水健康づくり講座



遠藤 謙治

流水健康づくり講座は、強い流水の中で全身の関節や筋肉をマッサージすることで腰痛などの疾病を和らげる効果があります。(人により効果の出かたは異なりますが…) 自分がさほど動かなくとも、かなりの運動をしたのと同じエネルギーを使います。(案で良いですね 笑)

ここがポイント!!

- ①安い!
- ②有能な講師陣(^^)v
- ③健康づくりと友人作りが同時に!

宮城野区

元気フィールド仙台

お問合せ **231-1221**

広々とした施設はどこも日当たり抜群!

お子様から高齢の方までのびのびと気持ちよく運動出来ます!

教室	実施日	曜日	時間	回数
ヨガ(①前期 ②後期)	④～⑥月 ①～③月	水曜日	10:00～11:00	各全8回
ヨガ(夜間)	10～12月	火曜日	19:00～20:00	全8回
エアロビクス ①前期 ②後期	⑤～⑦月 ①～③月	木曜日	10:00～11:00	各全8回
エアロビクス(夜間)	1～3月	火曜日	19:00～20:00	全6回
ピラティス	9～10月	木曜日	10:00～11:00	全8回
体操(小学1・2)(①前期 ②後期)	⑤～⑥月 ⑨～10月	金曜日	16:00～16:50	各全6回
ちびっこ体操(4・5歳)	10～12月	金曜日	(4歳)15:00～15:50 (5歳)16:00～16:50	各全6回
ちびっこサッカー	11～12月	月曜日	(4・5歳)15:00～15:50 (小1・2)16:00～16:50	各全6回
ちびっこ水泳(小学1・2年)	5～7月	水曜日	(小1)15:30～16:20 (小2)16:30～17:20	各全8回
ちびっこ水泳(4・5歳)	9～11月	水曜日	(4歳)15:00～15:50 (5歳)16:00～16:50	各全8回
水泳(一般)	5～7月	火曜日	10:00～11:00	全8回
水中ウォーキング	1～2月	金曜日	14:00～15:00	全6回
アクアビクス ①前期 ②後期	⑤～⑥月 ⑨～11月	①木曜日 ②月曜日	10:00～11:00	各全6回
スケートボード(1・2部)(①前期 ②後期)	⑥月 ⑩～11月	土曜日	(1部)10:00～10:45(2部)11:00～11:45	各全4回
ボルダリング体験会	通年	日曜日	①13:30～14:40 ②15:00～16:30	①②各20回 全40回
シニア健康エクササイズ	通年	木曜日	13:30～14:30	全40回
シニア健康アクアビクス	5～3月	月曜日	10:00～11:00	全9回

私の一押し!

ちびっこサッカー教室



安田 亮平

シュートしたり、敵をかわしたり、サッカーは全身を使った様々な運動を経験できます。初めての子、女の子だって大丈夫!先生達がボールの蹴り方から楽しく・優しく教えます!スポーツを始めるきっかけとして、先生達と一緒に思いっきりボールを追いかけてみませんか?

ここがポイント!!

- ①アリーナや温水プール・ボルダリング室などで多様な教室を開催!
- ②エクササイズ系教室も充実!明るく楽しい先生達と無理なく運動できます!
- ③ちびっこ向け教室も沢山!はじめての運動も先生達と楽しく学べます!



宮城野区

鶴ヶ谷温水プール

お問合せ **252-1186**

教室は初心者を中心に実施

講師陣の分かりやすい指導法でステップアップ間違い無し!

教室	実施日	曜日	時間	回数
水泳教室(一般)	⑤～⑦月 ⑨～10月 ①1～3月	火曜日	10:00～11:00	各8回
小学生水泳教室	⑤～⑦月 ⑨～10月 ①1～3月	水曜日	16:30～17:30	各8回
水中運動教室	⑤～⑦月 ⑨～10月 ①1～3月	木曜日	13:30～14:30	各8回

ここがポイント!!

- ①レベルに応じた指導方法。(最初に初級、中級の方のコース分け)
- ②温水プールなので季節を問わず爽快。
- ③受講料がリーズナブル。



私の一押し!

水泳教室(対象:一般)



岡田 ゆき子

参加者は、初心者からレベルアップを目指す方まで幅広く8回毎のコースで開催している。(年3回)参加者の要望等も取り入れ、充実の講師陣の指導はとて好評です。尚、同じ敷地内には銀行や郵便局もあり、ついでに用事を済ますこともできます。

宮城野区

陸上競技場

お問合せ **256-2488**

新しくなった陸上競技場で様々なスポーツを体験できます!

子供から大人まで気軽に参加できる教室を用意してお待ちしております。

教室	実施日	曜日	時間	回数
小学生陸上クリニック	7・8・10月	日曜日	10:00～12:00	各月1回 計3回
タグラグビー指導者講習会	6月	日曜日	10:00～12:00	1回
キッズタグラグビースクール	6・7月	日曜日	10:00～12:00	各月1回 計2回
キッズサッカースクール	7月	日曜日	10:00～12:00	1回
ヨガ教室	第1期:5月～7月 第2期:9月～10月 第3期:1月～3月 各期 毎週火曜日			各全8回
ノルディックウォーキング体験会	10・11月	日曜日	10:00～12:00	各月1回 計2回

私の一押し!

小学生陸上クリニック



武田 裕美

走るのももちろん、幅跳びやソフトボール投げなどの種目を体験することで、運動の基本動作(「走る・跳ぶ・投げる」)の習得や体を動かすことの楽しさを感じていただける良い機会だと思います。気軽にご参加ください!!

ここがポイント!!

- ①改修工事を終え、新しくなった陸上競技場で体を動かせる!
- ②講師はベテラン指導者や現役アスリート!!

注意:東日本大震災により、施設の事業の計画が大幅に変更になっております。詳細は各施設にお尋ねください。