

太白区

仙台市体育館

お問合せ **244-1111**

乳幼児からシニアまで、幅広い年代の市民の皆様へ、運動、スポーツのきっかけづくりを目指しています。仙台市体育館は市民皆様の財産です、ぜひご利用ください。

教室	実施日	曜日	時間	回数
週いち!キッズ(小学生対象)	通年	水曜日	17:30~19:00	全36回 予約不要
週いち!エクササイズ(午前)	通年	木曜日	①10:00~10:50 ②11:20~12:10	全38回 予約不要
週いち!エクササイズ(託児付)	通年	木曜日	11:20~12:10	全38回 ※1
週いち!エクササイズ(午後)	通年	金曜日	13:00~13:45	全34回 予約不要
週いち!エクササイズ(夜間)	通年	水曜日	19:30~21:00	全36回 予約不要
週いち!ア쿠ア	通年	月曜日	①10:10~11:00 ②11:10~12:00	予約不要
週いち!スイム	通年	金曜日	13:00~14:00	全30回 ※2
ポディーメーカー	通年	月曜日	①10:30~12:00	全24回 予約不要
シニア健康エクササイズ(60歳以上対象)	通年	水曜日	①9:45~10:30 ②11:00~11:45	予約不要
スポーツを通して感じよう! 障害者スポーツを通してのリアフリー	①5~6月 ②6~7月	火曜日	18:00~19:00	各4回 ※3
春季ベリダンス	5~7月	火曜日	19:30~21:00	全8回 高校生以上対象 要事前申込
親子ピクスA・B	5~6月	火曜日	A:10:00~10:50 B:11:00~11:50	全6回 ※4
4・5歳児体操	5~6月	木曜日	4歳児:15:00~16:00 5歳児:16:15~17:15	全6回 要事前申込

※1. 託児希望の方は、各開催日2週間前午前9時から電話にて先着(8名) 託児時間は10:50~12:40です。
 ※2. 各開催日2週間前 午前9時から電話にて先着(20名)。 ※3. 小学生対象、要事前申込
 ※4. A:0歳~1歳6ヶ月の乳幼児と保護者対象、B:1歳7ヶ月~3歳までの幼児と保護者対象要事前申込。

私の一押し! 週いち!エクササイズ(午後)



石原 夏海

私達、体育指導員が各回ごとにテーマを決めて2名で指導やサポートを行っています。各回ごとのテーマ設定は前月に行うので、参加者の皆様の、興味があることを取り入れることができる小回りの効いた事業だと思えます。内容は運動になれていない方にも、優しい適度な有酸素運動、筋力トレーニングなどが中心です。運動習慣づくりのきっかけに、ぜひご利用ください。

ここがポイント!!

- ①予約不要で気軽に参加できる。
- ②通年で継続して運動できる。
- ③これから運動を始めたい方に最適。



太白区

中田温水プール

お問合せ **306-5971**

各年代、目的別の教室を開催中です。インストラクターはじめスタッフ全員でお待ちしています。

教室	実施日	曜日	時間	回数
児童スイミングスクール	通年	月/火/木/金	16:30~17:30	各週1回
	通年	月・木/火・金	16:30~17:30	各週2回
成人ウォーキングコース	通年	月/木	10:30~11:15	各週1回
	通年	月・木	10:30~11:15	週2回
成人スイミングスクール	通年	火/金	10:30~11:15	各週1回
	通年	火・金	10:30~11:15	週2回
児童短期水泳教室(夏季)	7/27~7/29	—	13:30~14:30	全3回
児童短期水泳教室(春季)	3/28~3/30	—	13:30~14:30	全3回
フィットネスナイトメンバー	通年	月~金	20:00~22:00	—
チアダンス教室	通年	木曜日	16:30~17:30	月3回

私の一押し! チアダンス教室



古橋 優子

H21年の4月より開始しています。今まで太白区区民祭りのステージで発表しております。5才から参加出来、チームワークと笑顔を育みます。

ここがポイント!!

- ①プールでの教室では、目的別、泳力別のレッスンを実施中。
- ②ナイトメンバーでは、ヨガ、エアロビ、ピラティス等週10本のレッスンを展開。

泉区

北中山コミュニティグラウンド

お問合せ **348-2515**

「体を動かすことが大好きな ちびっこ、集まれ!!」

教室	実施日	曜日	時間	回数
ちびっこサッカー	8月	月~木曜日	9:30~11:45	全8回
あそびたいく	通年	月曜日	16:00~17:00	全24回

ここがポイント!!

- ①ちびっこサッカー:仲間といっしょのボール遊びを通して「団体競技の基本マナーやルール」、なんて言っても「ボール蹴りは楽しい。サッカーって、おもしろいな!」を体感できます。
- ②あそびたいく:小学生が「縄跳び」や「綱引き」など、からだ全体を使った運動を通して「からだを動かすこと」の楽しさや体力を「遊びながら」知らず知らずのうちに身につけていきます。
- ③個性豊かなスタッフが笑顔と真心で皆さまを温かく迎え致します。

私の一押し! ちびっこサッカー



八島 信治

4・5歳児のちびっこから小学校3年生までの子供たちが年代別に経験豊かなコーチの指導の下で、広いグラウンドをところ狭しとサッカーボールを追い駆けます。このちびっこサッカーの中から未来のペガルータ仙台やワールドカップ日本代表選手が生まれるかも。

泉区

泉海洋センター

お問合せ **373-9561**

幼児から高齢の方まで幅広く参加できます。また、スポーツ施設で唯一ヨット体験会を開催します。

教室	実施日	曜日	時間	回数
ヨガ(一般)	5~7月	木曜日	19:00~20:30	全8回
卓球(一般)	5~7月	金曜日	10:00~12:00	全8回
ヨット体験会(小学生~一般)	6月	—	10:00~12:00、13:30~15:30	1回
家族スポーツの日(幼児以上)	6月・11月・3月	—	9:00~12:00、13:00~17:00	—
初心者~初・中級テニス(一般)	9~10月	木曜日	10:00~12:00	全6回
バドミントン(一般)	9~11月	水曜日	10:00~12:00	全8回
バレーボール(ゴム)(一般)	1~3月	木曜日	10:00~12:00	全8回
5歳児体操(5歳児)	2~3月	火曜日	15:30~16:30	全6回
小学1・2年体操(小学1・2年生)	2~3月	火曜日	16:30~17:30	全6回

私の一押し! ヨット体験会



高橋 浩二

市内のスポーツ施設では唯一の実施です。指導員の方々と一緒に乗艇しますので安心です。ぜひ、大海原を風で帆走するヨットを体験してみてください。

ここがポイント!!

- ①高砂庭球場でテニス教室も開催します。
- ②家族スポーツの日ではトランポリンも体験できます。

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。

泉区

シェルコムせんだい

お問合せ **218-5656**

ベビーから大人まで幅広い利用者のニーズに合わせ、多彩な教室が組み込まれています。天候に左右されず安心して受講できるテニス教室、1年を通して身体を動かし健康維持の為の教室、施設を離れ、自然とのふれあいを楽しむウォーキング等、全てが楽しく参加できる教室です。

教室	実施日	曜日	時間	回数
飛田昭人のめざせ健康美人	①5~7月②9~11月 ③1~2月	木曜日 木曜日	10:00~11:00、11:10~12:10 10:00~11:00、11:10~12:10	各全10回 各全3回
ラテンDEシェイプ(年2回)	①春期②秋期	金曜日	10:00~11:30	各全8回
ヨガ	10~11月	金曜日	13:30~14:45	全5回
ヨガ	1~2月	金曜日	13:30~14:45	全5回
ちびっこ運動(4歳児、5歳児)(年2回)	①5~6月②10~11月	火曜日	4歳児:15:00~15:50 5歳児:16:00~16:50	各全5回
ベビーDEピクス(年3回)	①5~6月②10~11月 ③1~2月	火曜日	11:15~12:00	各全5回
親子DEピクス(年3回)	①5~6月②10~11月 ③1~2月	火曜日	10:00~10:45	各全5回
楽チア体験教室	—	—	夏休み	—
Jrテニス	通年	木曜日	17:00~17:55(小1~3)、18:00~18:55(小4~6)	全27回
硬式テニス初・中級(年3回)Ⅰ期・Ⅱ期・Ⅲ期	①5~7月②9~11月 ③1~3月	木曜日	10:00~11:20、11:30~12:50	各全9回
夜間硬式テニス	9~10月	木曜日	19:00~20:20、20:30~21:50	各全8回
超初心者テニス(年2回)	4・12月	木曜日	10:00~11:30	—
親子野球教室(年2回)	6・10月	日曜日	9:30~12:00	—
「青葉山」さくらを探して歩こう	4月	水曜日	—	—
縄文の森 氾濫原(ウォーキング)	6月	—	—	—
水の森トレッキング(講師と語ろう)	9月	—	—	—
サイカチ沼ウォーキング	11月	—	—	—

私の一押し! **ベビーからキッズまでの各教室**



飯田 千加子

【ベビーDEピクス】ベビー&ママのシェルコムデビュー、ベビーマッサージとママの為の簡単なストレッチ。

【親子DEピクス】2歳児&ママが音楽に乗って楽しく遊んだり、ママのミニエアロ。

【ちびっこ運動】4・5歳児が楽しみながら、体操の基本が学べます。
例 トランポリン、マット、鉄棒 等

ここがポイント!!

- ①ベビーから大人まで幅広い利用者のニーズに合わせ、1年を通し参加できる多彩な教室。
- ②年4回の自然と触れ合うウォーキング。



泉区

泉総合運動場

お問合せ **372-1019**

躍動する身体、爽快な汗、弾ける笑顔、広がる仲間の輪!

ちびっこからシニアの方まで楽しめる内容の教室が盛りだくさん。みんな〜、泉総GOに集GO!!

教室	実施日	曜日	時間	回数
シニア健康エクササイズ	通年	金曜日	9:30~11:30	全43回
ちびっこ遊ぼうDAY	通年	火曜日	9:30~11:45	全24回(月2回)
さたでいスポーツin泉	通年	土曜日	10:00~16:00	全12回(月1回)
エアロピクス①Ⅰ期②Ⅱ期	①4~6月②6~9月	木曜日	10:00~11:30	各全10回
エアロピクス③Ⅲ期④Ⅳ期	③9~11月④1~3月	木曜日	10:00~11:30	各全10回
Jrサッカー(春)①4・5歳児②小学1・2年生	5~6月	水曜日	①14:45~15:45②16:00~17:00	各全8回
Jrサッカー(秋)①4・5歳児②小学1・2年生	8~10月	水曜日	①14:45~15:45②16:00~17:00	各全8回
テニス①(春・硬式)テニス②(秋・硬式)	①4~6月②9~11月	①火曜日②金曜日	10:00~12:00	各全8回
ヨガⅠ期(春)	4~6月	水曜日	①9:30~11:00②11:30~13:00	各全10回
ヨガⅡ期(夏)	7~9月	水曜日	9:30~11:00	各全10回
ヨガⅢ期(秋)	9~12月	水曜日	①9:30~11:00②11:30~13:00	各全10回
はじめてのピラティス	2~3月	水曜日	10:00~11:30	各全8回
水泳教室①小学1~3年生	7月下旬~8月上旬・通し	①	15:00~16:00	各全8回
水泳教室②4歳児③5歳児	7月下旬~8月上旬・通し	②	13:00~14:00③14:00~15:00	
短期水泳教室	7~8月	—	10:00~11:00	各全3回
ちびっこ体操①4歳児②5歳児	9~11月	金曜日	①15:15~16:15②16:30~17:30	各全8回
親子サッカー教室(未就学児と親)	7/9	土曜日	10:00~11:30	—

私の一押し! **ちびっこ遊ぼうDAY**



小磯お〜ず正臣

ご自宅で思いつき走り回り、大きな声を出して遊ぶことって難しいですよね? 会場は畳敷きの柔道場なので走って転んじやっても大丈夫。大きな声で歌ったり叫んじやっても大丈夫。お友達や体育館のお兄さん・お姉さんと楽しく遊んじやおう!

ここがポイント!!

- ①無理なく、楽しく、笑いながら身体を動かし心身ともリフレッシュできるシニア健康エクササイズが通年開催。
- ②カヌーや川探検、流しそうめん、ドラム缶風呂などが体験できるキャンプイベントも実施。自然を満喫しちやおう!
- ③スタッフ一同、笑顔でやさしく皆様をサポートいたします。ご不明点、お困りのことがあれば気軽に声がけください。



泉区

根白石温水プール

お問合せ **376-5124**

生徒さんのニーズに応えた各種教室を開催しています!

自然に囲まれた、心身ともにリフレッシュできる運動施設です!

教室	実施日	曜日	時間	回数
やさしいアクアピクス教室	通年	①月曜日②金曜日	①13:00~13:50②10:00~10:50	①全43回②全44回
成人水泳教室(①②初級③中級)	通年	①③水曜日②金曜日	①10:00~11:00②③11:00~12:00	①③全43回②全44回
小学生水泳教室	通年	①水曜日②土曜日	①16:30~17:30②10:00~11:00	①全43回②全44回
小学生短期水泳教室	①7月下旬②8月上旬	①	14:00~15:00②15:30~16:30	各全3回
太極拳	通年	水曜日	13:45~15:00	全47回
リハビリにオススメの流水教室	通年	①月曜日②水曜日③木曜日	①②12:00~13:00③13:00~14:00	①全43回②全32回③全44回
水中脂肪燃焼ウォーキング教室	通年	①月曜日②水曜日③土曜日	①14:00~14:50②20:00~20:50③11:10~12:00	①全43回②全32回③全44回
らくらく水中ウォーキング教室	通年	火曜日	13:00~13:50	全32回
ダイエットエクササイズ教室	通年	火曜日	19:15~20:00	全24回
ミニボールエクササイズ教室	通年	木曜日	14:30~15:20	全24回
疲労回復ストレッチ講座	通年	木曜日	14:30~15:45	全12回
やさしいヨガ教室	通年	金曜日	①11:30~12:20②13:00~13:50	各全48回
ヨガ教室	通年	金曜日	14:10~15:00	全48回

私の一押し! **成人水泳教室(初級)**



庄司 哲平

水慣れからクロールで2.5M泳げるまでを目標としています。「顔を水につけるのが怖い」方から「今の自分の泳ぎをもっときれいに泳げようになりたい」という方におすすめて。継続は力なり。誰もが最初から泳げるわけではありません。この機会に是非どうぞ!

ここがポイント!!

- ①四季折々の泉ヶ岳を満喫しながら、水中運動を楽しめます。
- ②プールの水の透明度が高く、明るく清潔な施設です。
- ③スタッフ一同が親切丁寧に、笑顔でお迎えいたします。

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。