

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	①14:00～15:00②15:00～16:00	各全32回
			③16:00～17:00④18:30～19:30	

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。(家で良いですね 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)	04～6月 ①1～3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	05～7月 ①1～3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)	05～6月 ①10～11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	05～6月 ①10～11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)	06月 ①10～11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)	05～7月 ②9～10月 ③1～3月	火曜日	10:00～11:00	各8回
小学生水泳教室	05～7月 ②9～10月 ③1～3月	水曜日	16:30～17:30	各8回
水中運動教室	05～7月 ②9～10月 ③1～3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とても好評です。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。

宮城野区

出花体育館

お問合せ **786-3446**

いい汗がいて、楽しくストレス解消 運動不足解消を、出花体育館で一緒にしませんか！

教室	実施日	曜日	時間	回数
アンチエイジングプログラム	通年	火曜日	10:00～11:30	全46回
ヨガ1期	5～6月	木曜日	14:00～15:30	全8回
ヨガ2期	7～8月	木曜日	14:00～15:30	全8回
ヨガ3期	9～10月	木曜日	14:00～15:30	全8回
ヨガ4期	10～12月	木曜日	14:00～15:30	全8回
ヨガ5期	1～3月	木曜日	14:00～15:30	全8回
バレーボール ①1期 ②2期	05-6期 10-12月	月曜日	10:00～12:00	各全8回
エアロビクス	1～3月	水曜日	10:00～11:30	全8回
皆で楽しく！レクリエーションエクササイズ	6～7月	水曜日	10:00～11:30	全6回
サッカーで遊ぼう！	10～12月	金曜日	15:30～17:30	全8回
出花体育館 仙台89ERSバスケットボールスクール	5～3月	火曜日	17:30～20:45	全40回

私の一押し！ サッカーで遊ぼう！



渡辺 洸一

幼児期の運動との出会いは、とても大切で、広い体育館でボールを追っかけてみませんか？飛んだり、跳ねたりしているうちに自然に運動に出会えます。今年から、小学1・2年生の学年が増えました。出花体育館で遊んでみませんか。

ここがポイント!!

- ①小さな体育館で盛りたくさんの教室を用意しております。
- ②人気のバレーボール教室を2回に増やしました。
- ③幼児期の運動との出会いを、出花体育館から初めませんか？！

若林区

若林体育館

お問合せ **236-0011**

幼児から高齢者まで気軽に参加できる内容の教室をご用意しております。

教室	実施日	曜日	時間	回数
おやこすぽーつ	毎月1回	平日	9:30～11:45	全12回
シニア健康エクササイズ	通年	火曜日	13:15～14:30	全40回
ミニテニス道場	通年	火曜日	13:30～16:30	全34回
バドミントン①	4月～7月	水曜日	10:00～12:00	全8回
バドミントン②	7月～9月	水曜日	10:00～12:00	全8回
バドミントン③	9月～11月	水曜日	10:00～12:00	全8回
バドミントン④	11月～1月	水曜日	10:00～12:00	全8回
バドミントン⑤	2月～3月	水曜日	10:00～12:00	全8回
ヨガ・春	5月～7月	火曜日	19:00～20:30	全6回
ヨガ・秋	9月～10月	火曜日	19:00～20:30	全6回
ヨガ・冬	1月～3月	火曜日	19:00～20:30	全6回
卓球・秋	9月～11月	水曜日	10:00～12:00	全8回
トランポリン体操・年中	9月～11月	火曜日	15:00～16:00	全6回
トランポリン体操・年長	9月～11月	火曜日	16:00～17:00	全6回
テニス・午前	1月～3月	金曜日	10:00～12:00	全8回

私の一押し！ おやこすぽーつ



板橋 宏明

毎月1回、未就学児と保護者を対象におやこ遊ぶスペースをご用意しています。トランポリンや手作りの遊具のほか、音楽に合わせて行う体操など、気軽に参加できる内容となっております。おやこ参加者同士のコミュニケーションの場としてもおすすめです！

ここがポイント!!

- ①バドミントン教室は初級～上級者を対象に年間通してご参加いただけます。
- ②経験豊富な指導者がレベルに合わせて対応いたします。



若林区

今泉運動場

お問合せ **289-4235**

きれい☆明るい☆広い☆ スポーツを生活習慣に！皆様の健康をサポートします。

教室	実施日	曜日	時間	回数
児童スイミング①③(5歳児～12歳)	通年	①月木 ③水金(週2回)	16:30～17:30	各全88回
児童スイミング②④(5歳児～12歳)	通年	①月木 ④水金(週2回)	17:30～18:30	各全88回
やせたい人の水中運動(一般)	通年	月・木曜日(週2回)	10:30～11:30	全88回
成人水泳教室(一般)	通年	水・金曜日(週2回)	10:30～11:30	全88回
親子スイミング(3・4歳児+保護者)	通年	土曜日(週1回)	10:30～11:30	全44回
児童テニス教室(小学生)	3～12月	土曜日	10:00～12:00	全36回
成人テニス教室(一般)	3～12月	金曜日	10:00～12:00	全36回
春休み短期水泳教室(5歳児～12歳)	春休み中	平日	13:30～14:30(予定)	全3回
夏休み短期水泳教室(5歳児～12歳)	夏休み中	平日	13:30～14:30(予定)	全3回

私の一押し！ 成人水泳教室



佐々木 千恵

初級・中級とクラス別になっております。泳げる方も泳げない方も気軽に参加できます。泳げる方はフォームの矯正、更にレベルUPを目指します。泳げない方は水慣れ・基本的な姿勢から挑戦してみよう！通年レッスンで、継続した指導を行なっています。

ここがポイント!!

- ①通年レッスンの開催！～継続は力なり！！～
- ②いつもきれいな水が自慢です！
- ③元気なスタッフがいつも笑顔でお待ちしています！

太白区

秋保体育館

お問合せ **399-2757**

自然環境豊かな秋保でスポーツを初めてみませんか。秋保温泉街から約8kmの場所に立地。施設周辺もウォーキングに最適です。秋保で楽しくストレス解消・リフレッシュしましょう！！

教室	実施日	曜日	時間	回数
小学生テニス(初級・初中級)	通年	土曜日	10:00～12:00	8回×4期 全32回
一般テニス(初級・初中級)	通年	木曜日	10:00～12:00	7回×5期 全35回
さわやかエクササイズ	6月	水曜日	10:00～11:30	全1回
親子でスポーツ！N秋保	5月・9月	土曜日	13:30～16:30	全2回

私の一押し！ 一般テニス(初級・初中級)



梶田 栄子

少人数の教室のため、優秀な講師の指導を個々のレベルに応じて行い、基礎・基本を大切にして個々のレベルアップを図ります。また、試合形式の練習も取り入れており、テニスの醍醐味を十二分に体感していただける内容となっております！！是非一度ご参加ください。

ここがポイント!!

- ①四季折々の自然の中で天候に関係なく教室が開催されます(屋内開催)
- ②通年開催により講師への信頼、受講者同士の協調性も高まり、楽しく個々のレベルアップが図れます。
- ③初心者でも安心！用具の貸出しあり。

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。