

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
おやこすぽ一つ	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！ おやこすぽ一つ



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・基本を大切にしながら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。

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回します。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。