

春になると、スポーツしたくなりませんか？

本山製作所青葉アリーナ・本山製作所仙台市武道館

スタジオプログラム 受講生募集

新型コロナウイルス感染症に伴い、日程等が変更になる場合がございます。

★ご存知でしたか？★
2022年2月から申込みが
簡単便利に♪
登録は無料！



詳細はこちら

ポイントが貯まる！
クレジットカードも可能！
QRコードで出欠も簡単！

登録方法
①上部のQRコードを読み込み
②メールアドレスを入力
③本登録画面で登録情報を入力
④ログインIDが発行され、本登録完了

詳しくは裏面をごらんください！

アクセスマップ Acces Map




本山製作所青葉アリーナ・
本山製作所仙台市武道館
仙台市青葉区堤町一丁目1番5号
TEL 022-717-1191 FAX 022-717-1533

地下鉄南北線北仙台駅……北2番出口から徒歩5分
JR仙山線……北仙台駅 徒歩10分
仙台市営バス……台原入口、北仙台駅、葉山町バス停
下車
宮城交通バス……台原入口、北仙台駅下車

1期 全8回 年間5期開催 **2022年度 スタジオプログラム1期** 全て抽選 受講料 各プログラム **5,600円** 最少催行人数 各プログラム **7人** 詳しくはホームページで！ 本山製作所青葉アリーナ 検索 裏面の申込方法もご確認ください

月曜日	
共通日程	4/11～6/6(全8回)
申込受付期間	3/14～3/28

エアロ de シェイプ 午前	
定員	時間
12人	10:00～11:00
音楽にあわせて長時間運動することで、脂肪を燃焼し、心肺機能を高め、健康を増進するプログラム。	

ピラティス 午前	
定員	時間
15人	11:15～12:10
柔軟運動により内臓を活発にし、自律神経を調整し、体調を整えるプログラム。	


ファイティングシェイプ 夜間	
定員	時間
12人	19:00～19:50



音楽に合わせてボクシング・空手などの動きを行い、シェイプアップ、体力向上、ストレス発散にオススメ。おもいきりパンチ・キックをして楽しく汗をかけます。

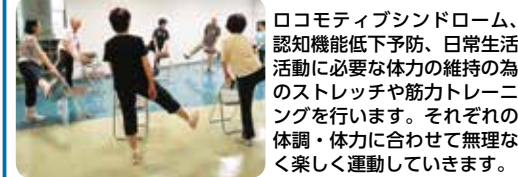
火曜日	
共通日程	4/12～6/14(全8回)
申込受付期間	3/15～3/29

ピラティス&エクササイズ 午前	
定員	時間
12人	11:10～12:00



ピラティスの動作を行うことで普段自分が使っている体の得意な場所以外も動かすようになっていきます。体をシェイプアップする、美姿勢を目指す、痛みを改善するにも、体を楽に安定させることが大事です。ぜひ、自分のペースで理想の身体を目指して頑張りましょう。

いきいき健康寿命教室 午後	
定員	時間
12人	13:30～14:30



ロコモティブシンドローム、認知機能低下予防、日常生活活動に必要な体力の維持のためのストレッチや筋力トレーニングを行います。それぞれの体調・体力に合わせて無理なく楽しく運動していきます。

リフレッシュヨガ 夜間	
定員	時間
15人	19:15～20:15
リンパの流れを良くし、ホルモンバランスを整える効果が期待できる動き（ポーズ）を多くとりいれて行うプログラム。	

水曜日	
共通日程	4/13～6/15(全8回)
申込受付期間	3/16～3/30

骨盤エクササイズ 午後	
定員	時間
15人	13:10～14:00



骨盤周辺の筋肉を活性化させる事により、自律神経の調整や老廃物の排泄を促し、正しく筋肉を働かせボディラインを美しく整えます。また、定期的に姿勢チェックを行い、からだのメンテナンスをしていきます。

ヨガ棒エクササイズ 午後	
定員	時間
15人	14:10～15:00



姿勢を整え日常動作の癖・歪みを修正して、体幹軸を安定させていくエクササイズ。ヨガ棒に身を委ねて、本来の正しいアーサナ（ポーズ）へヨガ棒がこの原理で無理なく導きます。

木曜日	
共通日程	4/14～6/9(全8回)
申込受付期間	3/17～3/31

バランスコーディネーション 午前	
定員	時間
12人	11:10～12:00



無理のない簡単なストレッチ・筋力トレーニングを組み合わせた、機能改善プログラム。姿勢改善、自律神経の調整などを行います。

スタイルアップ! 全身エクササイズ 夜間	
定員	時間
12人	19:30～20:30



ストレッチ・自重負荷トレーニング等々を組み合わせを行い、全身の引き締めを目指します。さらにはからだのバランス・骨盤の歪みの矯正も行います。トレーニング初心者の方や男性にもオススメです。

金曜日	
共通日程	4/15～6/10(全8回)
申込受付期間	3/18～4/1

アロマヨガ 1 午前	
定員	時間
15人	10:00～10:50

アロマヨガ 2 午前	
定員	時間
15人	11:05～11:55



からだケアピラティス 午後	
定員	時間
15人	15:00～15:50

ボールを使用したセルフマッサージでからだをほぐしていきます。また、ピラティスでインナーマッスルの強化・からだの癖や歪みを軽減し、姿勢改善を目指すプログラム。

アロマヨガ 夜間 A 夜間	
定員	時間
15人	18:40～19:35

アロマヨガ 夜間 B 夜間	
定員	時間
15人	19:45～20:40

大人もキッズも！今年もやっぱりスポーツ！ 2022年度 受講生募集



スポーツ教室 日程表

教室名	曜日	対象	定員	最少催行人数	時間	日程	受講料	申込方法
卓球 春	火	一般	40	13	10:00~12:00	5/10~6/28(全8回)	各6,400円	4/12~4/26 往復ハガキ・HP(抽選)
バドミントン 春	火	一般	40	13	10:00~12:00	5/10~6/28(全8回)	各6,400円	4/12~4/26 往復ハガキ・HP(抽選)
バドミントン 春	金	小学4年生~ 中学2年生	40	15	18:00~19:30	5/27~7/8(全6回)	6,000円	4/29~5/13 往復ハガキ・HP(抽選)
リンパストレッチ 骨盤調整 春	火	一般	15	6	10:00~10:50	5/10~6/28(全8回)	5,600円	4/12~4/26 往復ハガキ・HP(抽選)
フラダンス 春	水	一般	15	8	10:00~11:30	4/27~6/29(全8回)	6,000円	3/30~4/13 往復ハガキ・HP(抽選)
親子deピクス 春	水	保護者と 幼児*	8組	5組	10:00~10:45	7/6~8/3(全5回)	各3,500円	6/8~6/22 往復ハガキ・HP(抽選)
ベビーdeピクス 春	水	保護者と 乳児*	8組	5組	11:00~11:45	7/6~8/3(全5回)	各3,500円	6/8~6/22 往復ハガキ・HP(抽選)
NEW 幼児カラダ作り教室 4歳児(年中)	火	4歳児*	20	7	15:00~15:45	6/7~6/28(全4回)	各3,000円	5/10~5/24 往復ハガキ・HP(抽選)
NEW 幼児カラダ作り教室 5歳児(年長)	火	5歳児*	20	7	16:00~16:45	6/7~6/28(全4回)	各3,000円	5/10~5/24 往復ハガキ・HP(抽選)
ダンスフィットネス 春	水	一般	12	6	19:00~19:50	4/27~6/29(全8回)	各5,600円	3/30~4/13 往復ハガキ・HP(抽選)
NEW 筋膜リリースヨガ	木	一般	15	6	15:00~15:50	5/12~7/7(全8回)	各5,600円	4/14~4/28 往復ハガキ・HP(抽選)
NEW SALSATION® 春	木	一般	15	6	9:50~10:50	5/12~7/7(全8回)	各5,600円	4/14~4/28 往復ハガキ・HP(抽選)

教室名	対象	定員	最少催行人数	時間	日程	受講料	申込方法
弓道	中学生~ 一般	20	10	18:30~20:30	5/25~6/1(全6回)	5,100円	4/27~5/11 往復ハガキ・HP(抽選)
少林寺拳法	一般	40	15	18:30~20:30	6/8~6/15(全6回)	4,200円	5/11~5/25 往復ハガキ・HP(抽選)
夏休み 少林寺拳法	小・中学生	40	15	10:00~12:00	7/25~7/28(全4回)	各3,000円	6/27~7/11 往復ハガキ・HP(抽選)
夏休み 柔道	小・中学生	20	8	14:00~16:00	7/25~7/28(全4回)		6/27~7/11 往復ハガキ・HP(抽選)
夏休み 合気道	小・中学生	20	8	14:00~16:00	7/25~7/28(全4回)		6/27~7/11 往復ハガキ・HP(抽選)
夏休み 空手道	小・中学生	40	8	13:00~14:45	7/25~7/28(全4回)		6/27~7/11 往復ハガキ・HP(抽選)
夏休み 剣道	小・中学生	40	8	15:00~16:45	7/25~7/28(全4回)		6/27~7/11 往復ハガキ・HP(抽選)

すべてのお申し込みは往復ハガキまたはインターネットからになります。

- 印は託児付の教室となります(託児定員5名まで・対象6ヶ月以上・料金4,800円/1人)。詳しくは体育館までお問い合わせください。
- 印の教室は支払い時に、障害者手帳等をご提示いただくと、4,400円で受講できます。
- ※親子deピクス【対象:幼児】しっかり歩ける子~3才まで
- ※ベビーdeピクス【対象:乳児】首がすわった頃~ハイハイ時期まで
- ※からだづくり教室4歳児(年中)【対象:4才児】平成29年4月2日~平成30年4月1日生まれ
- ※からだづくり教室5歳児(年長)【対象:5才児】平成28年4月2日~平成29年4月1日生まれ

ゆる~く身体を動かしたい方向けの講座もあります♪

1回200円 単発だから1回から何回でも気軽に参加できる!

2回・毎月土曜日開催

からだリズム 先着順

当館スポーツ指導員が筋力トレーニングやリズム体操を行うプログラムです♪運動を始めたい!楽しく体を動かしたい!運動習慣をつけたい方など皆様大歓迎です★

時間/10:30~11:30 受講料/200円 対象/一般先着12人
お申し込み/事前申込み不要・当日参加

1回200円 単発だから1回から何回でも気軽に参加できる!

毎月1回・毎月土曜日開催

四季を感じよう! 抽選

《季節に合わせた歩き方のコツを身につけませんか?》
季節に合わせた正しい姿勢や足の運び方を当館スポーツ指導員と一緒に歩きながら指導いたします!青葉体育館周辺の四季折々の景色を楽しみながら歩くので、心も体もリフレッシュできますよ♪ぜひ、ご参加ください!

時間/10:00~12:00 受講料/200円 対象/一般抽選12人
お申し込み/ネットもしくは往復はがきにて

2022年度 キッズスポーツデー

跳び箱・マット・ボール・手作り道具などを使って、お子さんと楽しく遊みましょう。

日程	4/22(金)	5/19(木)	6/21(火)	7/12(火)	8/19(金)	9/15(木)
	10/21(金)	11/22(火)	12/13(火)	1/13(金)	2/16(木)	3/16(木)

時間	会場	対象	参加料
10:00~11:45	仙台市武道館 柔道場 (青葉体育館2階)	未就学児と保護者の方	保護者1人 300円 (未就学児は無料)

準備物 動きやすい服装・水筒(水分補給用の水筒は、容器のフタが閉まるもの)・夏は着替えのシャツなど(上履きは不要です)。マスク着用でご参加ください。

申込方法 当日受付(予約不要です)。券売機で「キッズスポーツデー 300円」のチケットを購入し、2階柔道場へお越しください。
※新型コロナウイルス感染症対策の為、入場を制限する場合がございます。



仙台市武道館 一般公開指導日

仙台市武道館では、師範から指導を受けられる指導日を設けています。

武道に興味がありやってみみたい小学生以上(弓道は中学生以上)の方、未経験者でも大丈夫です。お気軽にご参加ください。指導日は、予約の必要はありませんので、行事予定表等で日程を確認のうえご参加ください。



種目	対象	曜日	時間	場所	使用料
柔道	小学生以上	月	18:00~20:30	2F 柔道場	小中学生 120円/1回
		水	15:30~17:30, 18:00~20:30		
剣道	小学生以上	水	16:00~18:00, 18:00~20:30	2F 剣道場	
		金	16:00~18:00, 18:00~20:30		
空手道	小学生以上	月	18:00~20:30	2F 柔道場	
		金	15:30~17:30		
合気道	小学生以上	水	18:00~20:30	2F 柔道場	
少林寺拳法	小学生以上	月	18:00~20:30	2F 剣道場	
		金	18:00~20:30	2F 柔道場	
なぎなた	小学生以上	金	13:30~15:30	2F 剣道場	一般 (高校生以上) 240円/1回
		水	13:30~15:30	2F 剣道場	
弓道	高校生以上	月	14:30~17:00	4F 弓道場	
		金	14:30~17:00, 18:00~20:30		
		土	9:30~12:00		

原則として、上記の曜日・時間帯で行っておりますが、行事や休館日等で変更になる場合があります。事前にホームページ等で日程をご確認のうえ、ご利用ください。【HP】<https://www.spf-sendai.jp/aoba>

スタジオプログラム&スポーツ教室の 教室の申込み・支払いが簡単・便利になります!

- 1 まずはシステムへ無料登録
- 2 WEB登録でポイント進呈
- 3 マイページからいつでも申込!
- 4 クレジットが窓口払いが選べます
- 5 クレジットの引き落としは一週間後(抽選日含む)

プログラムサーチ 🔍 詳細はこちら

お申込みの方は、一部教室を除いて会員登録が必要です

往復ハガキ記入事項

- ① 教室名
- ② 受講者氏名・フリガナ(小学生以下の場合は保護者氏名もご記入ください)
- ③ 生年月日
- ④ 住所 ⑤ 電話番号
- ⑥ キャンセル待ちの有無