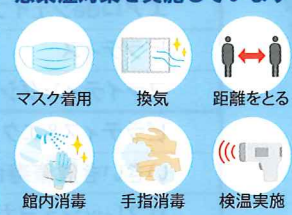


2023年度 スポーツ教室 参加者大募集

感染症対策を実施しています



NEW

新しいことを始めてみませんか？

ZUMBA GOLD

ラテン系の陽気な音楽に合わせて楽しく踊る教室です。振付がシンプルなので幅広い年齢層、初めての方でも楽しんでいただけます！

対象 一般(高校生以上) 15名
時間 13:00～13:50
日程 4/10～6/5(全8回)



申込受付期間 3/6～3/27 (抽選 3/28)

エンジョイ貯筋ビクス

音楽のリズムに合わせて有酸素運動です！楽しい音楽にあわせて気持ちよい汗をかき、身体と心をリフレッシュしましょう！

対象 一般(高校生以上) 15名
時間 10:00～10:50
日程 6/20～8/8(全8回)



申込受付期間 5/23～6/6 (抽選 6/7)

はじめてのキッズダンス教室

ダンスの基本的な動きでリズム感を養い、先生と一緒に楽しく踊ろう！！ダンスを始めた子みんな集まれ！！

対象 小学生 12名
時間 17:30～18:20
日程 6/20～8/8(全8回)



申込受付期間 5/23～6/6 (抽選 6/7)

楽しく体を動かしたい方に！

からだリズム

当館指導員が筋力トレーニングやリズム体操を行います！運動を始めた方大歓迎★

対象 一般(高校生以上) 15名
時間 10:30～11:30 場所 スタジオ
日程 5/13(土)、5/27(土)、6/3(土)、6/17(土)、7/8(土)、7/22(土)、8/5(土)、8/19(土)、9/2(土)、9/16(土)

申込方法 各開催日6日前の13時より電話、窓口にて先着受付

心身ともにリフレッシュ！

四季を感じよう！(ウォーキング)

当館指導員と一緒にウォーキングをするプログラムです！毎回、目的地が変わります！

対象 一般(高校生以上) 12名
時間 10:00～12:00 場所 施設周辺
日程 5/20(土)、6/10(土)、9/9(土)、10/21(土)、11/11(土)

申込方法 各開催日2週間前の13時より電話、窓口にて先着受付

キッズスポーツデー

親子で楽しく体を動かそう！

跳び箱、マット、ボールなどを使って、お子さんと楽しく遊びましょう！ポイントカード制度の導入。お得に利用！

対象 未就学児と保護者 先着30組
時間 10:00～11:45 場所 柔道場
日程 4/25(火)、5/18(木)、6/16(金)、7/18(火)、8/25(金)、9/14(木)
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)。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。

2023年度スポーツ教室 春 日程表

※2は障害者手帳をご提示いただくと4,400円で受講できます。

教室名	対象	曜日	時間	定員	最小参加人数	日程	受講料	申込受付期間
卓球 春	一般(高校生以上)	木	10:00～12:00	40	13	5/11～7/6(全8回)	6,400円	4/13～4/27(抽選4/28)
バドミントン 春	一般(高校生以上)	木	10:00～12:00	40	13	5/11～7/6(全8回)	6,400円	4/13～4/27(抽選4/28)
バドミントン 春	小学4年～中学3年	金	18:00～19:30	40	15	5/19～6/30(全6回)	6,000円	4/21～5/5(抽選5/6)
リンバストレッチ骨盤調整 春	一般(高校生以上)	火	10:00～10:50	15	6	4/11～6/13(全8回)	5,600円	3/14～3/28(抽選3/29)
NEW エンジョイ貯筋ビクス 春	一般(高校生以上)	火	10:00～10:50	15	6	6/20～8/8(全8回)	5,600円	5/23～6/6(抽選6/7)
フラダンス 春 ※2	一般(高校生以上)	水	10:00～11:30	15	8	4/12～6/14(全8回)	6,000円	3/15～3/29(抽選3/30)
ZUMBA GOLD 春	一般(高校生以上)	月	13:00～13:50	15	7	4/10～6/5(全8回)	5,600円	3/6～3/27(抽選3/28)
NEW はじめてのキッズダンス教室 春	小学生	火	17:30～18:20	12	7	6/20～8/8(全8回)	5,600円	5/23～6/6(抽選6/7)
弓道	中学生～一般(高校生以上)	水～金 月～水	18:30～20:30	20	10	5/24～5/31(全6回)	5,100円	4/26～5/10(抽選5/11)
少林寺拳法	一般(高校生以上)	水～金 月～水	18:30～20:30	40	15	6/7～6/14(全6回)	4,200円	5/10～5/24(抽選5/25)

NEW

いざという時の備えに！

武道体験教室

カラダとココロを強くしよう！

畳の上で体全体を使った受け身を習得！体感やバランス感覚を身につけ、怪我防止につなげよう。礼儀や挨拶を学び、心と体を成長させよう！

対象 小中学生 40名
時間 10:00～11:30
場所 柔道場
受講料 800円

申込受付期間 5/20～6/3 (抽選 6/4)



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
柔道	小学生以上	月	18:00～20:30	2F 柔道場
		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
太極拳	小学生以上	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
	中学生以上	金	14:30～17:00、18:00～20:30	
		土	9:30～12:00	

原則として、下記の曜日・時間帯で行っておりますが、行事や休館日等に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>

教室の申込み・支払いが簡単・便利になりました！



登録は無料！

こちらから登録ください

01 システムへ無料登録！

- ①左記のQRコードや検索にて「SPFプログラムサーチ」にアクセス！
- ②登録ページで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

プログラムサーチ

02 登録後、マイページから申し込み

- 締切日の23:59まで受付！
- 支払いはクレジットカードが窓口で選択できます

※抽選日翌日以降、当館より通知が届かない場合は電話にてご連絡ください。プログラムに当選された方は、期限内(抽選日を含む7日間)にお支払い手続きをお願いします。手続きを行わないと「自動キャンセル」扱いとなり当選の権利が失効しますので、ご注意ください。

03 参加状況の確認もラクラク！

- マイページから参加状況等を確認
- 当日はQRコードで簡単に参加！
- 抽選結果はe-mailでお知らせ

往復ハガキでもお申込み可能です！

往復はがきに下記の必要事項を記載のうえ、当館宛に送付ください。

- 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
- ⑦緊急連絡先