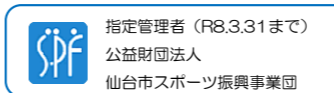


# 本山製作所 青葉アリーナ (仙台市青葉体育館) 令和5年11月行事予定表



ホームページ



http://www.spf-sendai.jp/aoba/

〒981-0912 仙台市青葉区堤町1丁目1番5号

TEL 022-717-1191

FAX 022-717-1533

日曜		午前 (9:00~12:00)		午後 (13:00~17:00)		夜間 (18:00~21:00)		日曜	
1	水	仙台市交通指導隊観閲式		上杉山中学校(球技大会)		仙台市太極拳協会		1	水
2	木	上杉山中学校(球技大会)							
3	金	仙台市ミニテニス協会 令和5年度秋季大会				TSCバスケットボール アカデミー		3	金
4	土	宮城県高体連高等学校新人大会(バスケットボール仙塩地区予選)							
5	日								
6	月	ピンポンくらぶ	スポセン卓球	戸田様 (ソフトテニス)	仙台悠遊ソフト テニスクラブ	原クリニック (バドミントン)	仙台市民バドミントン同好会		
7	火	主婦バドミントン 同好会	一般公開 卓球		一般公開 バスケットボール		株式会社仙台89ERS		
8	水	宮城県高体連高等学校新人大会(バスケットボール仙塩地区予選)							
9	木	打打太極拳クラブ		一般公開 ソフトテニス		東北大学ハンドボールサークル			
10	金	一般公開 卓球・バドミントン		水曜会 (ソフトテニス)	さーくる社 (ソフトテニス)	戸田様 (ソフトテニス)	(ス)バドミントン(小中) 秋⑤		
11	土	第6回全日本社会人バスケットボール選手権大会東北ブロック予選							
12	日								
13	月	ピンポンくらぶ	仙台市太極拳協会 月曜クラブ			東北大学ハンドボールサークル			
14	火	けやきクラブ(ソフトテニス)		戸田様 (ソフトテニス)	上杉山中学校 女子テニス部		仙台市民バドミントン同好会		
15	水	スポセン卓球	ピンポンくらぶ	AOB新体操クラブ			仙台市太極拳協会		
16	木	金曜会(ソフトテニス)		水曜会 (ソフトテニス)	上杉山中学校 女子テニス部	一般公開 バレーボール			
17	金	けやきクラブ(ソフトテニス)		さーくる社 (ソフトテニス)	戸田様 (ソフトテニス)	(ス)バドミントン(小中) 秋⑥			
18	土	第38回電力親善剣道大会							
19	日					TGクラブ(ソフトテニス)			
20	月	保守点検日(休館日のため施設は利用できませんが、予約受付等の窓口業務は9時から17時まで行います。)							
21	火	金曜会(ソフトテニス)		仙台悠遊ソフト テニスクラブ	戸田様 (ソフトテニス)	上杉山中学校 女子テニス部	仙台市民バドミントン同好会		
22	水				AOB新体操クラブ			仙台市太極拳協会	
23	木	仙台市中学校選抜ソフトテニス大会				BCたいはく 水曜会 (バドミントン)		23 木	
24	金	NHK学園高等学校(バドミントン)		水曜会 (ソフトテニス)	さーくる社 (ソフトテニス)	戸田様 (ソフトテニス)	第25回仙台市高齢者生きがい健康楽 太極拳交流大会(準備)		
25	土	第25回仙台市高齢者生きがい健康楽 太極拳交流大会		第31回宮城県武術太極拳 選手権大会				25 土	
26	日								
27	月	ピンポンくらぶ	スポセン卓球	仙台市太極拳協会 月曜クラブ			仙台市民バドミントン同好会		
28	火	一般公開 卓球・バドミントン		けやきクラブ(ソフトテニス)		一般社団法人 仙台89ERSアカデミー			
29	水	一般公開 ソフトテニス		AOB新体操クラブ			仙台市太極拳協会		
30	木	木曜テニス会	スポセン卓球	原クリニック (バドミントン)	水曜会 (ソフトテニス)	上杉山中学校 女子テニス部		菊田様(ソフトテニス)	

(10月10日現在)

● 一般公開は、事前のご予約は不要。指定された日時・種目でのみご利用いただけます。(使用料：小・中学生120円、一般240円)

※ 室内用運動靴、用具をご持参ください。

● (ス)はスポーツ教室です。事前に申込みが必要です。

● 地下駐車場は有料です。(最初の1時間は100円、以後30分毎に50円づつ加算されます。)

(車高制限：2.1m。駐車台数に限りがあります。来館は公共交通機関が便利です。)

● 大会等行事が重なった場合、駐車場が大変混みあうことが予想されます。「駐車場混雑予想」を参考にしてください。

● 空欄は専用使用の申込みができる場合があります。(電話または窓口にてお問い合わせください。)

● 行事予定状況は変更になる場合がありますので、ご確認のうえご利用ください。

**予約不要 キッズスポーツデー**

跳び箱・マット・ボール・手作り遊具などを 使ってお子さんと楽しく遊びましょう!!

開催日 11月21日(火)

申込 各開催日6日前の13時より 電話、窓口にて先着受付

対象: 未就学児と保護者  
時間: 10:00~11:45

料金: 保護者 300円 未就学児無料 (当日券売機にて)  
会場: 2階 柔道場

【持ち物】  
動きやすい服装 汗拭き用タオル  
飲み物(フタが閉まるもの)

**からだリズム**

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います!

開催日 11月11日(土)

申込 11月4日(土): 予約開始10月29日  
11月18日(土): 予約開始11月12日

対象: 一般  
時間: 10:30~11:30  
定員: 15名(先着 ※申込参照)  
料金: 200円(当日券売機にて)  
会場: 1階 スタジオ

【持ち物】  
運動できる服装 室内用シューズ  
飲み物(フタが閉まるもの)汗拭き用タオル

**四季を感じよう!**

~ウォーキング~

体育館周辺を当館スポーツ指導員と一緒にウォーキングをするプログラムです!

開催日 11月11日(土)

申込 10月28日(土) 13:00~電話または窓口にて

対象: 一般  
時間: 10:00~12:00  
定員: 12名(先着)  
料金: 200円(当日券売機にて)

【持ち物】  
運動できる服装 飲み物(フタが閉まるもの)  
汗拭き用タオル 必要な方はカメラ等

## 青葉体育館 スタジオプログラム5期のご案内

プログラム名	対象	定員	日程	時間	受講料	申込期間
エアrodeシェイプ(月)	一般	各 18名 (抽選)	1/15~3/11 (全8回)	10:00~11:00	各 5,600円	12/13~ 1/6締切
ピラティス(月)				11:15~12:10		
ファイティングシェイプ(月)				1/15~3/25 (全8回)		
ピラティス&エクササイズ(火)	一般	各 18名 (抽選)	1/16~3/12 (全8回)	11:20~12:10		
いきいき健康寿命教室(火)	60歳以上			13:30~14:30		
リフレッシュヨガ(火)	一般	各 15名 (抽選)	1/17~3/6 (全8回)	19:15~20:15		
骨盤エクササイズ(水)	一般			13:10~14:00		
ヨガ棒エクササイズ(水)				14:10~15:00		
ダンスフィットネス(水)	一般	18名 (抽選)	1/25~3/21 (全8回)	19:10~20:10	各 5,600円	12/13~ 1/6締切
SALSATION®(木)	一般	各 18名 (抽選)	1/25~3/21 (全8回)	10:00~11:00		
バランスコーディネーション(木)				11:20~12:10		
スタイルアップ!全身エクササイズ(木)				19:30~20:30		
筋膜リリースヨガ(金)	一般	各 18名 (抽選)	1/19~3/22 (全8回)	10:00~10:50		
アロマヨガ(金)				11:05~11:55		
からだケアピラティス(金)				15:00~15:50		
アロマヨガ夜間A(金)				18:40~19:35		
アロマヨガ夜間B(金)				19:45~20:40		

### ◆◆ 申込方法 ◆◆

●インターネット申込 締切日23:59まで

申込サイトはこちら↓



①当館HP『プログラムサーチ』を開く  
②会員登録の実施(新規登録画面にメールアドレスの入力)  
③会員登録後、ログイン。希望教室を選択し申込。  
★下記メールアドレスを受信できるように設定してください。  
※ドメイン (@spf-sendai.payhub.jp) 解除

●往復ハガキ記入事項 締切日必着

①教室名 ②氏名(フリガナ) ③生年月日(西暦) ④郵便番号、住所  
⑤電話番号 ⑥緊急連絡先 ⑦キャンセル待ち希望の有無  
※往復はがきは1教室につき1枚必要です。

### 剣道指導者講習会

日時	定員	参加料	対象
令和5年12月10日(日) 13:00~16:30	30名	当日500円 (券売機にて)	一般社会人 (有段者に限る)

申込期間などの詳細は  
コチラから→



# 本山製作所 仙台市武道館 令和5年 11月行事予定表

指定管理者(R8.3.31まで)  
公益財団法人  
仙台市スポーツ振興事業団

〒981-0912 仙台市青葉区堤町一丁目1番5号  
TEL 022-717-1191  
FAX 022-717-1533

施設のHPはこちらから



日	曜	柔道場			剣道場			弓道場			日	曜	
		午前 (9:00~12:00)	午後 (13:00~17:00)	夜間 (18:00~21:00)	午前 (9:00~12:00)	午後 (13:00~17:00)	夜間 (18:00~21:00)	午前 (9:00~12:00)	午後 (13:00~17:00)	夜間 (18:00~21:00)			
1	水	シニア健康エクササイズ	(指)柔道 15:30~17:30	(指)柔道 (指)合気道 18:00~20:30		(指)太極拳 13:30~15:30 (指)剣道 16:00~18:00	(指)剣道 18:00~20:30	(公)弓道	(公)弓道	(公)弓道	1	水	
2	木	日中友好太極拳	ストレッチコスモス	北仙台空研JKD	老壮年体操		極真同好会		(公)弓道	ZANSIN	2	木	
3	金		眞野様(武道)		仙台市太極拳協会 土曜の会			(公)弓道	(公)弓道	(公)弓道	3	金	
4	土	第3回昇段審査会(剣道)		仙台市合気道教室	第3回昇段審査会(剣道)		和道会仙台	(指)弓道 中学生以上 9:30~12:00	仙台愛弓会	居合道愛好会	4	土	
5	日	第31回宮城県武術太極拳選手権大会(リハーサル)			第31回宮城県武術太極拳選手権大会(リハーサル)			合気道 真澄会	(公)弓道	ZANSIN	5	日	
6	月	シニア健康エクササイズ	AOB体操クラブ	(指)柔道 (指)空手道 18:00~20:30	太極拳月曜クラブ	太極拳月曜クラブ	(指)少林寺拳法 18:00~20:30		(指)弓道 14:30~17:00	(公)弓道	6	月	
7	火	主婦の第一トレーニング		仙台中央道院(少林寺拳法)	主婦のストレッチ体操	仙台フラワーズ	和道会仙台スポーツ少年団	主婦の弓道同好会	(公)弓道	(公)弓道	7	火	
8	水	シニア健康エクササイズ	(指)柔道 15:30~17:30	(指)柔道 (指)合気道 18:00~20:30		(指)太極拳 13:30~15:30 (指)剣道 16:00~18:00	(指)剣道 18:00~20:30	(公)弓道	(公)弓道	(公)弓道	8	水	
9	木	日中友好太極拳	ストレッチコスモス	北仙台空手	太極拳推手研究会	全日本太極拳協会	極真同好会		(公)弓道	ZANSIN	9	木	
10	金	主婦の体操同好会	(指)空手道 15:30~17:30	(指)少林寺拳法 18:00~20:30	太極拳剣愛好会仙台	(指)なぎなた 13:30~15:30 (指)剣道 16:00~18:00	(指)剣道 18:00~20:30		(指)弓道 14:30~17:00	(指)弓道 18:00~20:30	10	金	
11	土	草柔会	青葉道院(少林寺拳法)	仙台市合気道教室	太極拳 土曜の会	少年剣道クラブ	和道会仙台	(指)弓道 中学生以上 9:30~12:00	(公)弓道	居合道愛好会	11	土	
12	日	合気道 真澄会	青葉区合気道 少年少女交流大会		第25回仙台市高齢者生きがい健康祭 なぎなた交流大会				仙台愛弓会	ZANSIN	12	日	
13	月	シニア健康エクササイズ	AOB体操クラブ	(指)柔道 (指)空手道 18:00~20:30	太極拳月曜クラブ	仙台レディース・フォークダンスサークル	(指)少林寺拳法 18:00~20:30		(指)弓道 14:30~17:00	(公)弓道	13	月	
14	火	主婦の第一トレーニング		仙台中央道院(少林寺拳法)	主婦のストレッチ体操	仙台フラワーズ	和道会仙台スポーツ少年団	主婦の弓道同好会	(公)弓道	(公)弓道	14	火	
15	水	シニア健康エクササイズ	(指)柔道 15:30~17:30	(指)柔道 (指)合気道 18:00~20:30		(指)太極拳 13:30~15:30 (指)剣道 16:00~18:00	(指)剣道 18:00~20:30	(公)弓道	(公)弓道	(公)弓道	15	水	
16	木	日中友好太極拳	ストレッチコスモス	北仙台空手	老壮年体操	全日本太極拳協会	極真同好会		(公)弓道	ZANSIN	16	木	
17	金	主婦の体操同好会	(指)空手道 15:30~17:30	(指)少林寺拳法 18:00~20:30	太極拳剣愛好会仙台	(指)なぎなた 13:30~15:30 (指)剣道 16:00~18:00	(指)剣道 18:00~20:30		(指)弓道 14:30~17:00	(指)弓道 18:00~20:30	17	金	
18	土	草柔会	青葉道院(少林寺拳法)	仙台市合気道教室	仙台市剣道連盟 ジュニア強化練習会	少年剣道クラブ	和道会仙台	(指)弓道 中学生以上 9:30~12:00	(公)弓道	居合道愛好会	18	土	
19	日	合気道 真澄会	新極真会		仙台市剣道連盟 中学生支援練習会	ロコマイライ フラ(フラダンス)		(公)弓道	(公)弓道	(公)弓道	19	日	
20	月	保守点検日(休館日のため施設は利用できませんが、予約受付等の窓口業務は9時から17時まで行います。)										20	月
21	火	キッズスポーツデー		仙台中央道院(少林寺拳法)	主婦のストレッチ体操	もとやまOB会	和道会仙台スポーツ少年団	主婦の弓道同好会	(公)弓道	(公)弓道	21	火	
22	水	シニア健康エクササイズ	(指)柔道 15:30~17:30	(指)柔道 (指)合気道 18:00~20:30		(指)太極拳 13:30~15:30 (指)剣道 16:00~18:00	(指)剣道 18:00~20:30	(公)弓道	(公)弓道	(公)弓道	22	水	
23	木				日中友好太極拳			(公)弓道	(公)弓道	(公)弓道	23	木	
24	金	主婦の体操同好会	(指)空手道 15:30~17:30	(指)少林寺拳法 18:00~20:30	太極拳剣愛好会仙台	(指)なぎなた 13:30~15:30 (指)剣道 16:00~18:00	(指)剣道 18:00~20:30		(指)弓道 14:30~17:00	(指)弓道 18:00~20:30	24	金	
25	土	第31回宮城県武術太極拳選手権大会			仙台市合気道教室	第25回仙台市高齢者生きがい健康祭太極拳交流大会	第31回宮城県武術太極拳選手権大会	和道会仙台	(指)弓道 中学生以上 9:30~12:00	仙台愛弓会	居合道愛好会	25	土
26	日				仙台空手道クラブ志道館	泉親子空手サークル		合気道 真澄会	(公)弓道	(公)弓道	26	日	
27	月	シニア健康エクササイズ	AOB体操クラブ	(指)柔道 (指)空手道 18:00~20:30	太極拳月曜クラブ	仙台レディース・フォークダンスサークル	(指)少林寺拳法 18:00~20:30		(指)弓道 14:30~17:00	(公)弓道	27	月	
28	火	主婦の第一トレーニング	上杉山中学校 女子テニス部	仙台中央道院(少林寺拳法)	主婦のストレッチ体操	仙台フラワーズ	和道会仙台スポーツ少年団	主婦の弓道同好会	(公)弓道	(公)弓道	28	火	
29	水	シニア健康エクササイズ	(指)柔道 15:30~17:30	(指)柔道 (指)合気道 18:00~20:30		(指)太極拳 13:30~15:30 (指)剣道 16:00~18:00	(指)剣道 18:00~20:30	(公)弓道	(公)弓道	(公)弓道	29	水	
30	木	日中友好太極拳		北仙台空手	老壮年体操		極真同好会		(公)弓道	ZANSIN	30	木	

(10月10日現在)

**注** ・(指)(公)は右欄をご確認ください。※事前のご予約は不要。(ス)はスポーツ教室です。  
・駐車場は1時間以内の場合は100円、1時間を超えた場合は30分毎に50円加算されます。(車高制限:2.1mで、駐車台数に限りがあります。来館は公共交通機関が便利です。)  
・行事予定状況は変更になる場合がありますので、確認のうえご利用ください。

## 武道を習いたい方

仙台市武道館では指導日に、師範の指導が受けられます。日程をご確認のうえご参加ください!

観覧席より見学も可能です😊

小中学生 120円/回 高校生以上 240円/回

予約不要 お気軽にご来館ください☆

## 柔道場・剣道場の(指)について

(指)・師範の指導による一般公開(指導日)です。  
対象 小学生以上



## 弓道場の(指)・(公)について

(指)・師範の指導による一般公開(指導日)です。  
対象 高校生以上(土曜日午前のみ中学生以上)

(公)・師範不在の一般公開です。  
対象 18歳以上の有段者(又は有段者が同伴する場合)

※一般公開日は、弓・矢等の道具を各自お持ちください。

☆弓道下掛け(三つ指)窓口にて販売しております!

●値段 1枚180円 ●サイズ 大/中/小

## 施設の予約方法

仙台市民利用予約システムや市民用端末からお申込みいただけます。

●今月の抽選申込

	対象月	申込期間	抽選日	結果発表	支払期間
区分	3月分	11月16日~30日	12月1日 自動抽選	12月2日 9:00	12月2日~9日

●空き申込み 12月2日 9:00~

## トレーニング室について

利用時間: 9:00~21:00  
利用料金: 一般 360円 / 中学生 180円

※お得なトワイライト・パスもございます!!



ご利用いただくにはトレーニング室利用者証が必要です!!

### 【中学生から18歳以下の方】

講習会の受講が必要です。(有料)  
●講習会(定員5名/予約制)  
日時: 日曜日14:00~約40分  
※運動可能な服装、室内用の運動靴、タオルをご準備ください。

### 【一般(19歳以上)の方】

書面上での講習となります。  
●トレーニング室利用者証登録用紙記入(本人確認ができるものをご持参ください。)  
●事務室窓口にて利用者証を発行いたします。