

# 令和7年度 元気フィールド仙台 当日参加型プログラム

## ボディバランスエクサ

体幹の筋力強化、ストレッチ、柔軟性の向上、バランス力に重点を置き、最後にリラクゼーションと身体全体の調節を行うクラスです。

|            |  |
|------------|--|
| 対 象        | 一般   |
| 時 間        | 10:00～11:00 (受付 9:40～)                             |
| 会 場        | プール棟スタジオ (プール窓口にて受付)                               |
| 定 員        | 各回先着18名  |
| 料 金        | 1回 600円  |
| 講 師        | 石橋 輝督  |
| 申 込<br>受 付 | 【事前予約制】<br>専用予約ページ／電話／窓口にて<br>毎月20日9:00から翌月分予約開始   |
| 持ち物        | 運動できる服装・室内用運動靴<br>タオル・水分補給できるもの等                   |
| 問合せ        | 〒983-0039<br>仙台市宮城野区新田東4丁目1-1<br>TEL. 022-231-1221 |

| 開催月 | 開催日 |    |    |    |    |
|-----|-----|----|----|----|----|
| 4月  | 15  | 22 |    |    |    |
| 5月  | 13  | 20 | 27 |    |    |
| 6月  | 3   | 10 | 17 | 24 |    |
| 7月  | 1   | 8  | 15 | 22 | 29 |
| 8月  | 5   | 26 |    |    |    |
| 9月  | 2   | 9  | 16 | 30 |    |
| 10月 | 7   | 14 | 21 | 28 |    |
| 11月 | 4   | 11 | 18 | 25 |    |
| 12月 | 2   | 9  | 16 | 23 |    |
| 1月  | 13  | 20 | 27 |    |    |
| 2月  | 3   | 10 | 17 | 24 |    |
| 3月  | 3   | 10 | 17 |    |    |

年間  
教室  
日程



専用  
予約  
ページ



※休講になった場合、電話連絡は行いません。  
休講情報はHPでご覧いただくかお電話でご確認ください。

※プログラム活動中の様子を職員が撮影いたします。  
HP・チラシ・パンフレット等に掲載されることを承諾願います。