

# 出花体育館行事予定表 2021年 12月号

12月11日現在

		午前 (9:00~12:00)	午後 (13:00~17:00)	夜間 (18:00~21:00)
1	水	Y・Cバドミントンサークル チアフル	サッカーで遊ぼう 3期⑤	出花新体操教室
2	木	仙台市障害者スポーツ 指導者協議会	一般公開 卓球 仙台卓球愛好会	KZM
3	金	ふくだまち幼稚園バドミントンサークル バニーズ	さつき卓球愛好会	金曜会B・C
4	土	長命ヶ丘ジュニア ソフトテニスクラブ	泉あすなるクラブ	Big Flat
5	日	卓球サークルチームH	長命ヶ丘ジュニア ソフトテニスクラブ	米倉 様
6	月	一般公開 バドミントン 高砂球友クラブ	Revearc sports	常盤木学園ソフトテニス部
7	火	シニア健康エクササイズ アンチエイジングプログラム	ティティ会	ランダムズ
8	水	Y・Cバドミントンサークル バニーズ	サッカーで遊ぼう 3期⑥	出花新体操教室
9	木	一般公開 バスケ	仙台卓球愛好会	バスケットボールスクールハーツ
10	金	高砂球友クラブ F-oneクラブ	さつき卓球愛好会	金曜会B・C
11	土	泉卓友会	泉あすなるクラブ	バスケット野郎会
12	日	卓球サークルM	仙台籠球倶楽部	Venom
13	月	高砂球友クラブ 高砂卓球クラブ	Revearc sports	常盤木学園ソフトテニス部
14	火	シニア健康エクササイズ アンチエイジングプログラム	ティティ会	ランダムズ
15	水	Y・Cバドミントンサークル バニーズ	サッカーで遊ぼう 3期⑦	出花新体操教室
16	木	仙台市障害者スポーツ 指導者協議会	一般公開 卓球	ガンジー
17	金	高砂球友クラブ F-oneクラブ	さつき卓球愛好会	金曜会B・C
18	土	長命ヶ丘ジュニアソフトテニスクラブ		Big Flat
19	日	仙台籠球倶楽部		
20	月	保守点検日		
21	火	シニア健康エクササイズ アンチエイジングプログラム	ティティ会	ランダムズ
22	水	一般公開 バドミントン Y・Cバドミントンサークル	サッカーで遊ぼう 3期⑧	出花新体操教室
23	木	けやき卓球クラブ	悠友卓球クラブ	S・D・X
24	金	F-oneクラブ <small>NPO法人つばめっこ放課後等デイサービス福室つばめっこ</small>	さつき卓球愛好会	金曜会B・C
25	土	泉あすなるクラブ	WHIP	
26	日	長命ヶ丘ジュニアソフトテニスクラブ		
27	月	Revearc sports	ティティ会	一般公開 バスケ
28	火	年末年始休館 (窓口業務のみ9:00~17:00)		
29	水	年 末 年 始 休 館		
30	木	年 末 年 始 休 館		
31	金	年 末 年 始 休 館		

★一般公開の使用料は、一般240円、小中学生は120円です。空欄は予約にて専用使用ができます。詳細については、施設へご確認ください。

# 様々な教室やっています！一緒に運動してみませんか？

## 教室紹介

- ・運動する機会が減った...ダイエットしたい..
- ・1人で運動しても楽しくない...継続できない..
- ・疲れ、ストレスが溜まる一方で解消できない....

**そんな方にオススメな教室があります！！**

**【火曜日】**  
シニア健康エクササイズ&アンチエイジング

<p><b>シニア健康エクササイズ</b> 加齢とともに低下した運動機能の回復を促すエクササイズです。</p>  <p>健康チェックで自分の身体を知ることができます</p> <p>年齢に負けない身体を作りましょう</p>	<p><b>アンチエイジング</b> 年々低下していく筋肉を鍛える運動習慣を作るプログラムです。</p>  <p>基礎代謝がupできます</p> <p>身体を動かして若々しさを維持しよう</p>
<b>12月 開催日</b>	<b>時間</b>
7、14、21日	(シニア) 9:30~10:30 (アンチ) 11:00~12:00
<b>受講料</b>	<b>対象/定員</b>
¥400円 ※予約不要、当日支払い	(シニア) 60歳以上/30名 (アンチ) 一般 /30名

**【水曜日】**  
サッカーで遊ぼう

サッカーで遊ぼうでは  
サッカーを通じて子供達の成長を手助けすることを目的とした教室です。

みんなといっしょにサッカーを楽しもう！

違う学校の子とも一緒に遊べるから楽しい！

<b>開催日</b>	<b>時間</b>
1月12日~3月9日	(4・5歳児) 15:30~16:20 (1~3年生) 16:40~17:30
<b>受講料</b>	<b>対象/定員</b>
¥5,000円 (全8回) ※12月12日から受付開始	(4・5歳児) 20名 (1~3年生) 20名

**【土曜日】**  
セルフボディメンテナンス

セルフボディメンテナンスとは  
生活習慣を見直し心身のストレスを解消するメンテナンスです。

自分の身体のお手入れを一緒にしましょう

いきいきとずっと元気で動ける身体を目指しています。

<b>開催日</b>	<b>時間</b>
1/8・1/22・2/5・ 2/26・3/12	10:00~11:00
<b>受講料</b>	<b>対象/定員</b>
¥3,000円 (全5回) ※12月12日から受付開始	一般/12名

**【火曜日】**  
バレトン教室

バレトンとは  
バレエ・ヨガ・フィットネスを組み合わせるエクササイズです。

バレトンでLet's shape up!!

★脂肪燃焼 効果期待!!  
20歳~70歳の方々が参加しています!

<b>開催日</b>	<b>時間</b>
1月11日~3月1日	19:00~20:00
<b>受講料</b>	<b>対象/定員</b>
¥5,000円 (全8回) ※11月21日から受付開始	一般/12名

〒983-0012 仙台市宮城野区出花1丁目13-7

TEL : 022-786-3446 Fax : 022-786-3447 HP : <http://www.spf-sendai.jp/ideka/>