

# 出花体育館行事予定表 2022年1月号

12月18日

		午前 (9:00~12:00)	午後 (13:00~17:00)	夜間 (18:00~21:00)
1	土	年 末 年 始 休 館		
2	日	年 末 年 始 休 館		
3	月	年 末 年 始 休 館		
4	火	年 末 年 始 休 館 (窓口業務のみ9:00~17:00)		
5	水	うさぎさんチーム	出花新体操教室	プラネッツクラブ
6	木	一般公開 バドミントン	ティティ会	KZM
7	金	一般公開 卓球 バニーズ	さつき卓球愛好会	金曜会B・C
8	土	長命ヶ丘ジュニアソフトテニスクラブ		Big Flat
9	日	長命ヶ丘ジュニア ソフトテニスクラブ	仙台ジュニアソフトテニスクラブ	FREEDOM 宮城野クラブ同好会
10	月	仙台青葉JST	Revearc sports	
11	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
12	水	うさぎさんチーム	サッカーで遊ぼう 4期①	出花新体操教室
13	木	一般公開 バスケット	高砂球友クラブ 仙台卓球愛好会	KZM
14	金	ふくだまち幼稚園バドミントンサークル F-oneクラブ	さつき卓球愛好会	金曜会B・C
15	土	沖野STC	仙台ジュニアソフトテニスクラブ	CMFD
16	日	卓球サークルM	仙台ジュニアソフトテニスクラブ	brothers
17	月	高砂球友クラブ 高砂卓球クラブ	Revearc sports	一般公開 バドミントン
18	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
19	水	バニーズ Y・Cバドミントンサークル	サッカーで遊ぼう 4期②	出花新体操教室
20	木	一般公開 卓球 チョッパー	高砂球友クラブ 仙台卓球愛好会	KZM
21	金	ふくだまち幼稚園バドミントンサークル F-oneクラブ	さつき卓球愛好会	長命ヶ丘ジュニア ソフトテニスクラブ
22	土	沖野STC	長命ヶ丘ジュニア ソフトテニスクラブ	Big Flat
23	日	長命ヶ丘ジュニアソフトテニスクラブ		
24	月	一般公開 バスケット	SINIA・TT	Revearc sports
25	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
26	水	バニーズ Y・Cバドミントンサークル	サッカーで遊ぼう 4期③	出花新体操教室
27	木	保 守 点 検 日		
28	金	ふくだまち幼稚園バドミントンサークル F-oneクラブ	さつき卓球愛好会	KZM
29	土	長命ヶ丘ジュニアソフトテニスクラブ		CMFD
30	日	仙台籠球倶楽部	長命ヶ丘ジュニア ソフトテニスクラブ	brothers
31	月	高砂球友クラブ 高砂卓球クラブ	Revearc sports	渡邊 様

★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？



- ・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>1月 開催日</b>	<b>時間</b>
11、18、25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

**【土曜日】**  
親子で運動遊び

親子で運動遊びでは親子で一緒に身体を動かして、楽しく運動することができます。

親子で一緒に遊びながら楽しく運動しましょう！

家の中ではできないボール遊びや遊具を使った運動を親子一緒に体育館でのびのびとやってみませんか？

<b>開催日</b>	<b>時間</b>
2月19日	(2・3歳児) 10:00~10:45 (4・5歳児) 11:00~11:45
<b>受講料</b>	<b>対象/定員</b>
¥1,000円 ※1月6日から受付開始	(2・3歳児) 20名 (4・5歳児) 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/>