

# 出花体育館 2024年4月号 行事予定表

令和6年3月7日 現在

		午前 9:00~12:00	午後 13:00~17:00	夜間 18:00~21:00
1	月	高砂卓球クラブ 高砂球友クラブ	Revearc sports	GOATS
2	火	大宮様	ティティ会	ランダムズ
3	水	Aoneバドミントンクラブ バニーズ		高砂ジュニア卓球クラブ 日本建築構造技術協会
4	木	仙台市障害者スポーツ指導者協議会 大宮様	ヨガ 1期	一般公開 バasketボール
5	金	ピラティス&ストレッチ 1期 はじめてのパレト	さつき卓球愛好会	(株)セブン-イレブン・ジャパン
6	土	TDSバスケボールチーム	一般公開 バドミントン	Big Flat
7	日	仙台籠球倶楽部	泉卓友会	
8	月	高砂卓球クラブ 高砂球友クラブ	Revearc sports	VAREUSE BBC
9	火	シニア健康エクササイズ	ティティ会	ランダムズ
10	水	YCバドミントンサークル 一般公開 卓球	チアダンス1期 サッカーで遊ぼう~	蒲町小スポーツ少年団バレー中等部
11	木		ヨガ 1期	Freyjaバレーボールクラブ
12	金	ピラティス&ストレッチ 1期 はじめてのパレト	さつき卓球愛好会	金曜会 B.C
13	土	泉卓友会	WHIP	CMFD
14	日	仙台籠球倶楽部	Revearc sports	一般公開 バasketボール
15	月	保守点検日		
16	火	シニア健康エクササイズ	ティティ会	ランダムズ
17	水	YCバドミントンサークル バニーズ	チアダンス1期 サッカーで遊ぼう~	一般公開 バドミントン
18	木	仙台市障害者スポーツ指導者協議会	ヨガ 1期	高砂ジュニア卓球クラブ
19	金	ピラティス&ストレッチ 1期 はじめてのパレト	さつき卓球愛好会	金曜会 B.C
20	土	BB倶楽部	WHIP	プラネッツクラブ
21	日	第74回日本実業団卓球選手権大会宮城県予選		
22	月	高砂球友クラブ	Revearc sports	VAREUSE BBC
23	火	シニア健康エクササイズ	ティティ会	ランダムズ
24	水	YCバドミントンサークル バニーズ	チアダンス1期 サッカーで遊ぼう~	
25	木		ヨガ 1期	一般公開 バasketボール
26	金	ピラティス&ストレッチ 1期 はじめてのパレト	さつき卓球愛好会	(株)セブン-イレブン・ジャパン
27	土	泉卓友会	WHIP	プラネッツクラブ
28	日	泉BBC	VAREUSE BBC 高砂ジュニア卓球クラブ	
29	月		WHIP	
30	火	スカイブルー	ティティ会	GOATS

★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。

## 令和6年度 仙台市出花体育館からのお知らせ

### 当日受付プログラム

**予約不要**で当日ご来館いただければ参加できるプログラムです。  
気軽にご参加をお待ちしております。

教室名	曜日	時間	料金
シニア健康エクササイズ	火	10:00~11:00	1回 400円
プログラム内容 加齢とともに低下した運動機能を楽しく身体を動かして元気な身体を作るエクササイズです。また継続して参加することで運動する習慣を作るきっかけになるプログラムです。			
開催日 4/9、4/16、4/23、5/7、5/14、5/21、5/28			

※令和5年度開催からの変更点

- ①2部制から1部制に変更 ②時間が9:30~・11:00~から10:00~に変更

教室名	曜日	時間	料金
はじめてのバレトン	金	11:10~11:40	1回 500円
プログラム内容 バレエ・ヨガ・フィットネスの3つの要素を組み合わせるエクササイズです。自分の体力に合わせて行うことができ、かつ全身をバランスよく鍛えられるプログラムです。			
開催日 4/5、4/12、4/19、4/26、5/10、5/24、5/31			

### お問い合わせ先

仙台市出花体育館 022-786-3446 まで

SPF 公益財団法人  
仙台市スポーツ振興事業団

仙台出花体育館

住所：仙台市宮城野区出花1丁目13-7  
TEL：022-786-3446  
URL：<https://www.spf-sendai.jp/ideka/>

