

出花体育館 2024年5月号 行事予定表

令和6年4月7日 現在

		午前 9:00~12:00	午後 13:00~17:00	夜間 18:00~21:00
1	水	パニーズ	一般公開 バドミントン	高砂ジュニア卓球クラブ
2	木	仙台市障害者スポーツ指導者協議会	WHIP 89ジュニア会	高砂ジュニア卓球クラブ
3	金		さつき卓球愛好会	
4	土			
5	日	一般公開 卓球	一般公開 バasketボール	
6	月	泉卓友会	WHIP	
7	火	シニア健康エクササイズ	ティティ会	ランダムズ
8	水	パニーズ YCバドミントンサークル	スマイルピラティスⅠ期 サッカーで遊ぼう~	VAREUSE BBC
9	木		ヨガⅠ期	高砂ジュニア卓球クラブ
10	金	ピラティス&ストレッチⅠ期 はじめてのパレトン	さつき卓球愛好会	金曜会 B.C
11	土	泉卓友会	WHIP	CMFD
12	日	仙台籠球倶楽部 高砂卓球クラブ	Sixth Man	Big Flat
13	月		Revearc sports	一般公開 バドミントン
14	火	シニア健康エクササイズ	ティティ会	蒲町小スポーツ少年団バレー中等部
15	水	YCバドミントンサークル	スマイルピラティスⅠ期 サッカーで遊ぼう~	GOATS
16	木	仙台市障害者スポーツ指導者協議会	ヨガⅠ期	仙台 89ERS U-15
17	金	保守点検日		
18	土	泉卓友会	WHIP	仙台ホテナズBC
19	日	仙台籠球倶楽部 高砂卓球クラブ	東北DREAMS	
20	月		Revearc sports	VAREUSE BBC
21	火	シニア健康エクササイズ	ティティ会	一般公開 バasketボール
22	水	パニーズ YCバドミントンサークル	スマイルピラティスⅠ期 サッカーで遊ぼう~	高砂ジュニア卓球クラブ 蒲町小スポーツ少年団バレー中等部
23	木	スカイブルー	ヨガⅠ期	高砂ジュニア卓球クラブ
24	金	ピラティス&ストレッチⅠ期 はじめてのパレトン	さつき卓球愛好会	仙台 89ERS U-15
25	土	泉卓友会	WHIP	Big Flat
26	日	泉BBC 高砂球友クラブ	VAREUSE BBC	
27	月		Revearc sports	GOATS
28	火	シニア健康エクササイズ	ティティ会	ランダムズ
29	水	YCバドミントンサークル バウンディ高砂	スマイルピラティスⅠ期 サッカーで遊ぼう~	高砂ジュニア卓球クラブ 蒲町小スポーツ少年団バレー中等部
30	木	一般公開 卓球	ヨガⅠ期	仙台 89ERS U-15
31	金	ピラティス&ストレッチⅠ期 はじめてのパレトン	さつき卓球愛好会	金曜会 B.C

★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。

6月・7月開催のスポーツプログラムのお知らせ

抽選申込が必要なプログラム **抽選申込期間** 5/1～5/15

教室名	種類	曜日	時間 (回数：料金)	プログラム紹介
サッカーで遊ぼう (年中・年長)	キッズ	水	15:30～16:20 (8回：5,600円)	ボールを使って遊びながらサッカーの動きを学ぶプログラムです。ボールに触れながら球技をする身体の動きを身に着けることを目指します。
サッカーで遊ぼう (小1～小3)	キッズ	水	16:40～17:30 (8回：5,600円)	
スマイルピラティス	大人	水	14:00～15:00 (8回：5,600円)	ダンスの動きを取り入れたフィットネスと姿勢を維持することで体幹を鍛えるピラティスを楽しく行うプログラムです。
アロマヨガnight(水)	大人	水	19:30～20:30 (8回：6,400円)	適度な負荷で身体にやさしいヨガとアロマの心地よさが満喫できるプログラムです。
ヨガ教室	大人	木	14:00～15:00 (7回：4,900円)	ヨガの基本となる姿勢や呼吸法を無理なく実践するプログラムです。
ピラティス&ストレッチ	大人	金	10:00～11:00 (8回：5,600円)	激しく運動をするのではなく姿勢を維持することで筋肉を鍛えていくプログラムです。
アロマヨガnight(金)	大人	金	19:30～20:30 (8回：6,400円)	アロマヨガnight(水)と内容は一緒です。

※定員に達しない場合は先着申込に順次切り替わります

先着申込が必要なプログラム **先着申込期間** 5/6～6/9

親子day運動遊び	親子	6/9	①2・3歳児 10:00～10:45 ②4・5歳児 11:00～11:45	幼児期にさまざまな種類の運動を経験することは、その後の運動神経向上に効果的です!
-----------	----	-----	--	--

スポーツプログラムのお申込みは

- ① インターネット申込み 専用サイト：[\(https://spf-sendai.payhub.jp/\)](https://spf-sendai.payhub.jp/)
- ② 直接窓口まで 住所：仙台市宮城野区出花1丁目13-7



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/>

