

出花体育館 2024年6月号 行事予定表

令和6年5月4日現在

		午前 9:00~12:00	午後 13:00~17:00	夜間 18:00~21:00
1	土	泉卓友会		Big Flat
2	日	STT	宮城クローバース	
3	月	高砂卓球クラブ 高砂球友クラブ	Revearc sports	VAREUSE BBC
4	火	シニア健康エクササイズ 8-47	ティティ会	ランダムズ
5	水	YCバドミントンサークル バニーズ	スマイルピラティス 2-① サッカーで遊ぼう 2期	Freyjaバレーボールクラブ 高砂男子バレーボール
6	木	仙台市障害者スポーツ指導者協議会	ヨガ教室 2-①	仙台 89ERS U-15
7	金	ピラティス&ストレッチ2-① はじめてのパレトン	さつき卓球愛好会	一般公開 バドミントン
8	土	泉BBC	WHIP	Big Flat
9	日	-親子day-運動遊び	Sixth Man	仙台ホテナズBC
10	月	高砂球友クラブ	Revearc sports	GOATS
11	火	シニア健康エクササイズ 9-47	ティティ会	ランダムズ
12	水	YCバドミントンサークル バニーズ	スマイルピラティス 2-② サッカーで遊ぼう 2期	蒲町小スポーツ少年団バレー中等部
13	木	保守点検日		
14	金	ピラティス&ストレッチ2-② はじめてのパレトン	さつき卓球愛好会	金曜会 B.C
15	土	泉卓友会	WHIP	Big Flat
16	日	第58回全日本社会人卓球選手権大会宮城県予選会 (仙台市卓球協会)		
17	月	高砂卓球クラブ 高砂球友クラブ	Revearc sports	VAREUSE BBC
18	火	シニア健康エクササイズ 10-47	ティティ会	ランダムズ
19	水	YCバドミントンサークル Aoneバドミントンクラブ	スマイルピラティス 2-③ サッカーで遊ぼう 2期	一般公開 バasketボール
20	木	けやき卓球クラブ	ヨガ教室 2-②	仙台 89ERS U-18
21	金	ピラティス&ストレッチ2-③ はじめてのパレトン	さつき卓球愛好会	金曜会 B.C
22	土	泉BBC	(株)星和建工	Big Flat
23	日	第30回宮城野区剣道大会 (仙台市剣道連盟)		
24	月	高砂卓球クラブ 高砂球友クラブ	SINIA・TT	GOATS
25	火	シニア健康エクササイズ 11/47	ティティ会	ランダムズ
26	水	YCバドミントンサークル バニーズ	スマイルピラティス 2-④ サッカーで遊ぼう 2期	高砂ジュニア卓球クラブ
27	木	一般公開 卓球 VAREUSE BBC	ヨガ教室 2-③	仙台 89ERS U-18
28	金	ピラティス&ストレッチ2-④ はじめてのパレトン	さつき卓球愛好会	金曜会 B.C
29	土	ろりぽっぶ出花園	WHIP	仙台ホテナズBC
30	日	仙台籠球倶楽部	Revearc sports	

★ 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。
★ 行事は、都合により変更になる場合があります。

スポーツプログラムからのお知らせ

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 **5/21、5/28、6/4、6/11、6/18、6/25**

※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 **5/24、5/31、6/7、6/14、6/21、6/28**

お問い合わせ先

仙台市出花体育館 022-786-3446 まで

