

出花体育館 令和7年11月号 行事予定表

2025年10月10日現在

		競技場			多目的室		
		午前 9:00~12:00	午後 13:00~17:00	夜間 18:00~21:00	午前	午後	夜間
1	土	第23回仙台市中学校選抜卓球大会 (団体戦)			第23回仙台市中学校選抜卓球大会 (団体戦)		
2	日						
		宮城クローバース					
3	月	第30回宮城野区剣道大会			第30回宮城野区 剣道大会		
4	火	シニア健康エクササイズ	ティティ会	ランダムズ	高砂太極拳 愛好会		ダンススクール クルール
5	水	せいがん幼稚園バレー部	サッカーで遊ぼう	GOATS		スマイル ピラティス	アロマヨガ(水)
6	木	スカイブルー	Enjoyクラブ	仙台89ERS/バスケット ボールスクール		ヨガ教室	
7	金	(公)卓球 (公)バレーボール	さつき卓球愛好会	金曜会B.C	ピラティス &ストレッチ		アロマヨガ(金)
8	土	エグディルブ			リフレッシュ ヨガ		hale aloha
9	日	第16回若卓ジュニア卓球大会			若卓ジュニア卓球大会		
10	月	バウンティ高砂 高砂卓球クラブ	レヴァークススポーツ	VAREUSE BBC OKINO ZB			
11	火	シニア健康エクササイズ	ティティ会	ランダムズ	高砂太極拳 愛好会		ダンススクール クルール
12	水	バウンティ高砂 Y・Cバドミントン	サッカーで遊ぼう	仙台89ERS バスケットボール スクール		スマイル ピラティス	アロマヨガ(水)
13	木	VAREUSE BBC	高砂ピンポンズ			ヨガ教室	
14	金	保守点検日 ※施設の利用はできません。窓口受付のみ17:00まで行っております。					
15	土	第16回東北UJボクシング大会			第16回東北UJボクシング大会		
16	日						
17	月	高砂卓球クラブ	レヴァークススポーツ	(公)バドミントン			
18	火	シニア健康エクササイズ	ティティ会	ランダムズ			ダンススクール クルール
19	水	バウンティ高砂 Y・Cバドミントン	サッカーで遊ぼう	GOATS		スマイル ピラティス	アロマヨガ(水)
20	木	ふくだまち幼稚園バドミントン部	Enjoyクラブ			ヨガ教室	
21	金	F-oneクラブ せいがん幼稚園バレー部	さつき卓球愛好会	金曜会B.C	ピラティス &ストレッチ		アロマヨガ(金)
22	土	宮城野区KFバレーボール連盟秋季大会			宮城野区KFバレーボール連盟 秋季大会		
23	日						
		(公)バスケットボール					
24	月	第52回宮城県卓球協会会長杯争奪卓球大会予選会 兼第35回東アジアホープス卓球大会東日本代表選手選考会宮城県予選会					
25	火	シニア健康エクササイズ	ティティ会	ランダムズ	高砂太極拳 愛好会		ダンススクール クルール
26	水	スカイブルー	サッカーで遊ぼう	仙台オールスターチア		スマイル ピラティス	
27	木	けやき卓球クラブ	悠友卓球クラブ	VAREUSE BBC SUPERBE LIANE		ヨガ教室	
28	金	F-oneクラブ バウンティ高砂	さつき卓球愛好会	金曜会B.C	ピラティス &ストレッチ		アロマヨガ(金)
29	土	セブンイレブンジャパン	レヴァークススポーツ	Big Flat	リフレッシュ ヨガ		
30	日	宮城クローバース	星和建工	仙台ホデナズBC			

【一般公開について】 料金：一般(高校生以上)240円 / 小中学生120円

☆「(公)種目」は、記載の会場・時間・種目のみご利用いただけます。予約制ではありませんので、譲り合いながらご利用願います。

☆空欄部分については、空欄日の一週間前までに専用使用の申し込みが無ければ、一般公開を設定いたします。

【利用可能種目】バスケットボール(全面・半面)、バドミントン(全面：4面・半面：2面)、卓球(全面：14台・半面：7台)
バレーボール(全面：2面・半面：1面)

☆一般公開に使用できるお得な回数券もございます。11枚綴り 一般：2,400円 小中：1,200円

出花体育館 令和7年11月のおしらせ

< スポーツプログラムのご案内 >

◎ 抽選申込が必要なプログラム 抽選申込期間 11/1～11/15

アロマヨガnight (水) <12月3日～1月28日>	水曜日	19:30～20:30 (8回: 6,400円)	適度の負荷で身体にやさしいヨガとアロマの心地よさを満喫するプログラムです。
ヨガ教室 <12月4日～1月29日>	木曜日	①13:15～14:15 ②14:30～15:30 (8回: 5,600円)	基本姿勢と呼吸法をバランス良く行い、全身を動かすプログラムです。
ピラティス&ストレッチ <12月5日～1月30日>	金曜日	①9:50～10:50 ②11:00～12:00 (8回: 5,600円)	激しく動くのではなく、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) <12月5日～1月30日>	金曜日	19:30～20:30 (8回: 6,400円)	※水曜開催と同じ内容です

※定員に達しない場合は先着申込に順次切り替わります

◎ 11・12月開催中のプログラム 申込受付中！途中からでも参加OK！

サッカーで遊ぼう <11月5日～12月24日> 定員: 各20名	水曜日	①年中・年長 15:30～16:20 ②小1～小3 16:40～17:30 (各8回: 5,600円)
スマイルピラティス_4期 <11月5日～12月24日> 定員: 13名	水曜日	14:00～15:00 (8回: 5,600円)

スポーツプログラムのお申込みはこちらから



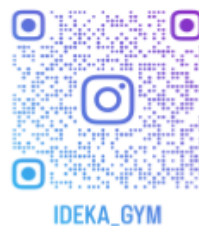
プログラムサーチ

◎ 当日参加可能なプログラム 事前予約不要！

シニア健康エクササイズ	火曜日	10:00～11:00 (1回: 400円)
開催日	10/28、11/4、11/11、11/18、11/25	

公式Instagram
はじめました！

一般公開の最新情報
更新中です★



IDEKA_GYM

NEW

朝のリフレッシュヨガ

【土曜日開催】9:30～10:30 途中参加OK！申込受付中！

【日程】10/25.11/8.11/29.12/6.12/13.12/20.12/27
(全7回: 4,900円)

【定員】先着 13名

【申込】プログラムサーチ 問合せ: 出花体育館窓口まで



SPF 公益財団法人
指定管理者(期間 令和12年3月31日まで)
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/>

