

仙台市出花体育館からのお知らせ

令和7年11月から始められるスポーツプログラムについてご紹介いたします。

このプログラムは新生活や将来に向けて新しいことを始めたい方や生活に変化や張り合いをを与えたい方々にぜひ参加していただきたいプログラムです。是非とも皆様のご参加お待ちしております

◎ 短期プログラム（11・12月開催分）

短期プログラムは**事前申込みが必要**です。

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)	ピラティスの特徴は心身のばらんすをよくするトレーニング要素が強いフィットネスです。 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ことを目指します。
朝のリフレッシュヨガ	大人	土	9：30～10：30 (8回：4,900円)	下半身を稼働させて血液循環の促進や肩甲骨の間にある褐色脂肪を刺激し脂肪燃焼を目指します。『朝のまだ眠っている体に酸素を届けリフレッシュしていきましょう』

短期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/>）

②直接窓口まで

住所：仙台市宮城野区出花1丁目13-7



令和7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 10/14、10/21、10/28、11/4、11/11、11/18、11/25			

◎ 個人・団体（サークル・クラブ）で出花体育館を利用したい方へ

◇専用使用での利用方法

個人・団体で自分たちのみで施設・時間帯を借りきる方法



◇個人使用での利用方法（一般公開）

事前に設定されている施設・時間帯に他の利用者と一緒に利用する方法。



◇料金表

各種出花体育館料金表

