

出花体育館 令和7年12月行事予定表

		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	月	(公)卓球 (公)バレーボール	レヴァークススポーツ	GOATS				
2	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	
3	水	Aoneバドミントンクラブ 高砂卓球クラブ	サッカーで遊ぼう	仙台89ERS U-15		スマイル ピラティス	アロマヨガ(水)	
4	木	VAREUSE BBC	矢崎 様	89ERSアカデミー		ヨガ教室		
5	金	F-oneクラブ	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)	
6	土	長命E			OKINO ZB	朝のリフレッシュ ヨガ	リズムミックカラテ クオレ	hale aloha
7	日							仙台ホデナズBC
8	月	高砂卓球クラブ	レヴァークススポーツ	GOATS				
9	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	
10	水	バウンディ高砂 Y・Cバドミントン	サッカーで遊ぼう	仙台89ERS U-15		スマイル ピラティス	アロマヨガ(水)	
11	木	VAREUSE BBC	Good Luckクラブ	(公)バドミントン		ヨガ教室		
12	金	F-oneクラブ パニース	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)	
13	土	長命O3				朝のリフレッシュ ヨガ	リズムミックカラテ クオレ	
14	日	(公)バドミントン	(公)バスケットボール	(公)卓球 (公)バレーボール	日本韓氏意拳学会 宮城分館			
15	月	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。						
16	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	
17	水	バウンディ高砂 Y・Cバドミントン	サッカーで遊ぼう	仙台89ERS U-15		スマイル ピラティス	アロマヨガ(水)	
18	木	VAREUSE BBC	イースタンクラブ	89ERSアカデミー		ヨガ教室		
19	金	F-oneクラブ パニース	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)	
20	土	長命D	WHIP	OKINO ZB ochame	朝のリフレッシュ ヨガ	リズムミックカラテ クオレ	hale aloha	
21	日	仙台青葉STC			仙台初心者 バスケットボール			
22	月	高砂卓球クラブ	レヴァークススポーツ	GOATS				
23	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	
24	水	バウンディ高砂 Y・Cバドミントン	サッカーで遊ぼう	仙台89ERS U-15		スマイル ピラティス	アロマヨガ(水)	
25	木	VAREUSE BBC	(公)バスケットボール			ヨガ教室		
26	金	F-oneクラブ	(公)バドミントン	金曜会B.C	ピラティス &ストレッチ		アロマヨガ(金)	
27	土	長命O3			宮城クローバーズ	朝のリフレッシュ ヨガ		
28	日	年末年始休館12/28~1/4 12/28は窓口業務のみ17:00まで営業しております。						
29	月							
30	火							
31	水							

令和7年11月10日現在

【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)

出花体育館 令7年12月のおしらせ

<スポーツプログラムのご案内>

◎ 抽選申込 抽選申込期間 12/1～12/15

サッカーで遊ぼう ＜1月14日～3月18日＞	水曜日	①年長・年中 15:30～16:20 ②小1～小3 16:40～17:30 (9回：6,300円)	ボールを使って遊びながらサッカーの動きを学ぼう！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。
スマイルピラティス ＜1月14日～3月18日＞	水曜日	14:00～15:00 (9回：6,300円)	姿勢を維持し体幹を鍛えるピラティスとダンスの動きを取り入れたフィットネスを楽しく行います。

※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 申込期間 12/20～1/17

10月からのNEWプログラム 第2期			
朝のリフレッシュヨガ ＜1月17日～3月21日＞	土曜日	9:30～10:30 (8回：5,600円)	主にお尻や太ももを動かし全身の血液循環をよくしていきます。朝のまだ眠っている体に酸素を届けてリフレッシュしましょう！



◎ 当日受付 事前予約不要！お気軽にご参加ください♪

シニア健康エクササイズ	火曜日	10:00～11:00 (1回：400円)	【対象】 おおよそ 60歳以上向け
開催日	11/25、12/2、12/9、12/16、12/23		



スポーツプログラムのお申込みはこちらから



プログラムサーチについて
お問い合わせは

出花体育館
022-786-3446

出花体育館
公式Instagram

プログラムや
一般公開の最新情報
更新中です★



IDEKA_GYM

<年末年始休館についてのご案内>

期間：令和7年12月28日～令和8年1月4日まで

※ 12月28日及び1月4日は 窓口のみ営業（9:00～17:00）しております。

仙台市出花体育館

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/>

