



# 10月 10月 ゆるらくエクサ 日程カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8 石川	9	10
11	12	13	14	15 横山	16	17
18	19 [休館日]	20	21	22 高柳	23	24
25	26	27	28	29 猪狩	30	31

指導員	内容
石川	アクアダンベルでプチトレーニング
横山	レジスタンス運動
高柳	バランスボールde楽しくコアトレ
猪狩	ストレッチポールでリラックス
加藤	気軽にサーキットトレーニング

カレンダーに標記されている名前によって内容が異なります。ご興味のある内容の日にお越しください。




 指定管理者 (2021. 3. 31まで)  
 (公財)仙台市スポーツ振興事業団  
 Sendai City Sports Promotion Foundation  
 仙台市泉総合運動場