

令和2年度 仙台市泉総合運動場 主催

# ゆるらくエクサ

(旧：毎日健康体操)

- ◆ 内容 元気に若々しい生活を目指し自分にあったエクササイズを選んでいただけるよう、日替わりプログラムを用意しています。
- ◆ 日程 [日程・プログラム](#)に関しましては、[別紙をご覧ください。](#)
- ◆ 時間 10:00～10:30(30分)
- ◆ 会場 弓道場控室
- ◆ 対象 一般(高校生以上)
- ◆ 定員 8名
- ◆ 講師 施設スポーツ指導員
- ◆ 受講料 200円 / 1回
- ◆ 準備物 運動着・汗拭きタオル・ドリンク
- ◆ 申込み 開催日より6日前の13時～前日の21時まで 電話・窓口にて事前予約
- ◆ 問合せ



指定管理者 (公財)仙台市スポーツ振興事業団 仙台市泉総合運動場

〒981-3124 泉区野村字新桂島前60 TEL : 372-1019




# 12月 ゆるらくエクサ 日程カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
1	2	1	2	3 猪狩	4	5
6	7	8	9	10 加藤	11	12
13	14	15	16 休館日	17 石川	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28 年末年始休	29	30	31	~1/4まで	

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	しっかり足腰トレーニング
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