

ゆるらくエクサ

◆ 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、週替わりプログラムを用意しています。

◆ 日程

開催日				
4月	8 (木)	15 (木)	22 (木)	
5月	6 (木)	13 (木)	20 (木)	
6月	3 (木)	10 (木)	17 (木)	24 (木)
7月	1 (木)	8 (木)	15 (木)	
8月	5 (木)	19 (木)	26 (木)	
9月	2 (木)	9 (木)	30 (木)	
10月	7 (木)	14 (木)	21 (木)	28 (木)
11月	4 (木)	11 (木)	18 (木)	25 (木)
12月	2 (木)	9 (木)	16 (木)	23 (木)
1月	13 (木)	20 (木)	27 (木)	
2月	3 (木)	10 (木)	17 (木)	24 (木)
3月	3 (木)	10 (木)	17 (木)	24 (木)

◆ 時間 10:00～10:30

◆ 会場 泉総合運動場 弓道場控室

◆ 対象 一般(高校生以上)

◆ 定員 【先着】8名

◆ 講師 施設スポーツ指導員

◆ 参加料 300円

この度、参加料を改定させていただきます。何卒ご理解賜りますようお願い申し上げます。

◆ 持ち物 **マスク** (来場時、プログラム参加中も必ず着用ください)

運動着・汗拭きタオル・ドリンク・その他各自必要なもの

◆ 申込み **事前予約制**です。電話・窓口にてお申込みください。

開催日より6日前(金曜日)の13時～前日(水曜日)の21時まで
申込締切以降や当日の受付はできません。

※記録・広報のため、写真撮影をさせていただく場合があります。予めご了承ください。





仙台市泉総合運動場
(指定管理者：公益財団法人仙台市スポーツ振興事業団)
 住所：仙台市泉区野村字新桂島前60
 TEL：022-372-1019 | FAX：022-372-0151

▼HP 

▼申込み 

ウイルス感染対策により、当日自由参加制から事前予約制に変更しており、今後も内容を変更させていただく場合がございます。また、ウイルス感染状況によっては、開催当日であっても中止となる場合もございますので予めご了承ください。



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 石川	3	4
5	6	7	8	9 高柳	10	11
12	13	14	15	16 加藤	17	18
19	20	21	22	23 小野寺	24 休館日	25
26	27	28	29	30	31	

指導員	内容
横山	しっかり足腰トレーニング
石川	アクアダンベルでプチトレーニング
高柳	バランスボールdeコアトレ
小野寺	どこでも簡単自体重トレーニング
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てください。