令和4年度　仙台市泉総合運動場　主催　　2022/8/12 現在

【木曜日・一般(高校生以上)】

ゆるらくエクサ

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　(木曜開催)											
5月	12	26				11月	10	17	24		
6月	2	9	16	23	30	12月	1	8	15	22	
7月	7	14	21			1月	12	19	26		
8月	4	18	25			2月	2	9	16		
9月	1	8	15	22	29	3月	2	9	16	30	
10月	6	13	27								

■ 時　間　10:00～10:30

■ 会　場　泉総合運動場　弓道場控室

■ 定　員　8名【先着】

■ 講　師　施設スポーツ指導員
※プログラムについては、決まり次第お知らせいたします。

■ 参加料　300円

■ 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13：00～前日(水曜日)の21：00まで
申込締切以降や当日の受付はできません。

■ その他　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。
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。

スポーツボランティアの経験がある方に限り、
ゆるらくエクサを1回無料で受講することができます！
運動不足で身体を動かしたい方は是非ご参加ください！
※申込み時に、お申し出ください。

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

2022/4/21 現在

木曜開催 ゆるらくエクサ

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											
5月	12	26				11月	10	17	24		
担当者	横山	石川				担当者	石川	中原	小野寺		
6月	2	9	16	23	30	12月	1	8	15	22	
担当者	中原	小野寺	中平	横山	石川	担当者	中平	横山	石川	中原	
7月	7	14	21			1月	12	19	26		
担当者	中原	小野寺	中平			担当者	小野寺	中平	横山		
8月	4	18	25			2月	2	9	16		
担当者	横山	石川	中原			担当者	石川	中原	小野寺		
9月	1	8	15	22	29	3月	2	9	16	30	
担当者	小野寺	中平	横山	石川	中原	担当者	中平	横山	石川	中原	
10月	6	13	27								
担当者	小野寺	中平	横山								

※状況によって日程や担当者が変更になる場合がございますので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

2022/4/21 現在

木曜開催 ゆるらくエクサ

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　：　詳細は裏面をご覧ください
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　：　８名【先着】
講　師　：　施設スポーツ指導員
参加料　：　300円 / 1回
準備物　：　マスク(来場時、プログラム中も必ず着用ください)
　　運動着・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)の13：00～前日(水)の21：00まで
　　申込締切以降や当日の受付はできません。

横山

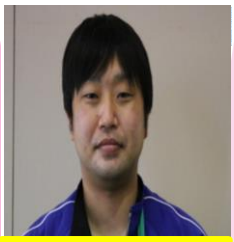
しっかり足腰トレーニング

日常生活や運動の基礎は足腰！簡単な動きでゆっくり鍛えましょう！

石川

アクアダンベルでプチトレーニング

軽い負荷をかけながら、楽しく身体を動かします！



小野寺

ストレッチポールでリラックス

ストレッチポールを使ってリラックスしながら全身の骨格・筋肉をほぐし整えていきます。

中原

リフレッシュ＆リラックス

有酸素運動で心と体をリフレッシュ！思いっきり身体を動かした後はストレッチや体ほぐしを行い、心身ともにリラックスしましょう♪

中平

自宅でも簡単トレーニング

自宅でテレビを見ながらでもできるトレーニングを紹介します！身体を絞りましょう！

※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。
※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。