

【金曜日・60歳以上】

シニア健康エクササイズ

60歳以上の方が気軽に安全に質の高い運動が継続できるよう
軽めの運動から筋力維持を目的としたエクササイズなど多種多様なプログラムを行います。

■ 日 程 毎週金曜 ※祝日や施設の休館日などにより開催していない週もございます。
日程詳細は、**裏面の日程表**をご確認ください。

■ 時 間 9:45～11:15(受付…9:30～)

■ 会 場 **シエルコムせんだい 競技場**

■ 対 象 原則として、60歳以上の健康な方

■ 定 員 **40名**

■ 講 師 「じんせい体操」所属トレーナー
代表トレーナー新崎人生先生をはじめとする経験豊富なトレーナーが指導

■ 参 加 料 400円/1回 ※各開催日毎に券売機でチケットを購入ください。
券売機場所：シエルコムせんだい1階ホール

■ 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。)
シニア健康エクササイズ受講カード、タオル、ドリンク、その他各自必要なもの
運動用外靴(室内用運動靴は不要です。)

■ 申込方法 **事前予約制**です。**NET**または**電話**にてお申込みください。詳細は裏面をご覧ください。
※NET申込みを行うには**事前に会員登録が必要**となります。
申込締切以降や当日の受付はいたしません。
家族や友人との参加であっても、一人ひとりお申込みください。

■ 申込期間 ①NET【抽選】(30名)：各開催日の7日前(金曜日)9:00～23:59まで。
②電話【先着】(10名)：各開催日の5日前(日曜日)14:00～前日(木曜日)21:00まで。

■ そ の 他 当日教室開始前に、「体調チェック項目」のご確認をお願いします。
記録・広報用のため、写真撮影をさせていただく場合がございます。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がございますので予めご了承ください。

武道館の大規模
改修工事のため
会場・定員を変更
して開催します。



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



シニア健康エクササイズ

■ 日程表

開催日	NET申込期間 9:00~23:59	電話申込期間 14:00~	開催日	NET申込期間 9:00~23:59	電話申込期間 14:00~
11/18(金)	11/11(金)	11/13(日)~	1/27(金)	1/20(金)	1/22(日)~
11/25(金)	11/18(金)	11/20(日)~	2/3(金)	1/27(金)	1/29(日)~
12/2(金)	11/25(金)	11/27(日)~	2/17(金)	2/10(金)	2/12(日)~
12/9(金)	12/2(金)	12/4(日)~	2/24(金)	2/17(金)	2/19(日)~
12/16(金)	12/9(金)	12/11(日)~	3/3(金)	2/24(金)	2/26(日)~
12/23(金)	12/16(金)	12/18(日)~	3/10(金)	3/3(金)	3/5(日)~
1/13(金)	1/6(金)	1/8(日)~	3/17(金)	3/10(金)	3/12(日)~
1/20(金)	1/13(金)	1/15(日)~	3/24(金)	3/17(金)	3/19(日)~

■ 申込み流れ

