

【木曜日・月曜日・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						時間・会場
9月	1	8	15	22	29	(木) 10:00~10:30 弓道場控室
10月	6	13	27			
11月	10					
11月	14	21	28			(月) 14:00~14:30 野村コミュニティセンター 1階ホール
12月	5	12	19			
1月	16	23				
2月	6	13	20	27		
3月	6	13	20	27		

## ■ 定 員

8名【先着】

## ■ 講 師

施設スポーツ指導員

## ■ 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日前の9:00~前日の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。

1回無料



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



# 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。

<b>9月</b>	1	8	15	22	29	<p><u>時間</u></p> <p>10:00~10:30</p> <p><u>会場</u></p> <p>弓道場控室</p>
担当者	小野寺	中平	横山	石川	中原	
<b>10月</b>	6	13	27			
担当者	小野寺	中平	横山			
<b>11月</b>	10					
担当者	石川					
<b>11月</b>	14	21	28			<p><u>時間</u></p> <p>14:00~14:30</p> <p><u>会場</u></p> <p>野村コミュニティセンター 1階ホール</p>
担当者	中原	小野寺	中平			
<b>12月</b>	5	12	19			
担当者	横山	石川	中原			
<b>1月</b>	16	23				
担当者	小野寺	中平				
<b>2月</b>	6	13	20	27		
担当者	横山	石川	中原	小野寺		
<b>3月</b>	6	13	20	27		
担当者	中平	横山	石川	中原		

※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



# 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
- 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日前の9:00～前日の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

## アタダンベルで コアトレーニング

軽い負荷をか  
けながら、楽  
しく身体を動  
かします！



小野寺

## ストレッチボール でリラックス

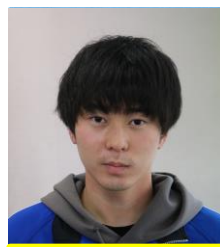
ストレッチ  
ボールを使っ  
てリラックスし  
ながら全身  
の骨格・筋肉  
をほぐし整え  
ていきます。



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。