

【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。



屋内施設の大規模改修工事期間中は、曜日・会場・時間を変更して開催します。

● 日 程

開催日(月曜開催) ※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。									
9月	4	11	25		11月	6	13	20	
10月	2	16	23	30					

※大規模改修工事中の為、令和5年12月からの開催の詳細は決定次第お知らせいたします。
参加者の皆様にはご迷惑をお掛けしますが、ご理解の程よろしくお願いいたします。

● 曜 日 **月曜日**

● 時 間 **9:00~9:30**

● 会 場 **野村コミュニティセンター 2階多目的スタジオ**
※更衣室はございません。

● 定 員 10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します。

● 参加料 300円/1回

● 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(火曜日)の9:00~前日(日曜日)の21:00まで
申込締切以降や当日の受付はできません。

● 準備物 運動着・タオル・ドリンク・その他各自必要なもの

● その他

- ・一度お支払い頂いた受講料は、原則お返しできません。
- ・会場内は水分補給以外の飲食は禁止です。
- ・お子様連れでの受講はできません。
- ・事業の様子を撮影し広報物等に掲載・使用する場合がありますので予めご了承ください。
- ・引き続き、今後も感染症対策は適宜行います。



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)

仙台市泉区野村字新桂島前60

TEL : 022-372-1019 FAX : 022-372-0151

泉総合運動場

Izumi General Athletic Field



様々な情報を更新中!



Instagram

@izumi_general_athletic_field

ゆるらくエクサ 担当日程表

担当者ごとにテーマを決めて、週替わりで開催しています。下記日程表をご確認の上ご参加ください。

開催日	担当者	テーマ	内容
9月4日	横山 (賢)	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！ ゆっくりほぐして、しっかり鍛えましょう！
9月11日	中原	リフレッシュ&エクササイズ	有酸素運動で心と体をリフレッシュ！ 体を動かした後はストレッチを行います。
9月25日	渡辺	自宅で出来る！ 簡単トレーニング	徐々に運動する方や、筋トレ初心者でも簡単に行える内容です。 自宅で準備しやすいペットボトルで代用できる運動も紹介します。
10月2日	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。
10月16日	横山 (真)	かんたんヨガ	簡単なポーズを取り入れたヨガレッスンです！ 無理なく挑戦しましょう！
10月23日	横山 (賢)	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！ ゆっくりほぐして、しっかり鍛えましょう！
10月30日	中原	リフレッシュ&エクササイズ	有酸素運動で心と体をリフレッシュ！ 体を動かした後はストレッチを行います。
11月6日	渡辺	自宅で出来る！ 簡単トレーニング	徐々に運動する方や、筋トレ初心者でも簡単に行える内容です。 自宅で準備しやすいペットボトルで代用できる運動も紹介します。
11月13日	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。
11月20日	横山 (真)	かんたんヨガ	簡単なポーズを取り入れたヨガレッスンです！ 無理なく挑戦しましょう！

※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あらかじめご了承ください。