



# 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（木曜開催）					
5月	9	16	23		
6月	6	13	20	27	
7月	4	11	18		
8月	1	8	22	29	
9月	5	12	19	26	
10月	3	10	17	24	31
11月	7	14	21	28	
12月	5	12	19		
1月	9	16	23	30	
2月	6	13	20	27	
3月	6	13			

- ◆ 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】 10名
- ◆ 講師 施設スポーツ指導員
- ◆ 参加料 300円
- ◆ 申込み 事前予約制です。電話・窓口にてお申込みください。  
申込期間は、開催日より6日前（金曜日）の9時～前日（水曜日）の21時まで
- ◆ 持ち物 運動着・汗拭きタオル・ドリンク・その他各自必要なもの
- ◆ その他 記録・広報のため、写真撮影をさせていただき場合があります。



## 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



@izumi\_general\_athletic\_field

# ゆるらくエクサ 担当日程表

11月7日 小野寺	11月14日 横山(真)	11月21日 横山(賢)	11月28日 中原	
12月5日 渡辺	12月12日 小野寺	12月19日 横山(真)		
1月9日 横山(賢)	1月16日 中原	1月23日 渡辺	1月30日 小野寺	
2月6日 横山(真)	2月13日 横山(賢)	2月20日 中原	2月27日 渡辺	
3月6日 小野寺	3月13日 横山(真)			

担当者	テーマ	内容
横山(賢)	足腰しっかりトレーニング	下半身を中心に全身をトレーニングします。 身体のゆがみを整えていきましょう！
中原	かんたんエアロ	懐メロに合わせて楽しく身体を動かします♪
渡辺	ゆるHIIT	複数の筋トレとインターバルを繰り返す運動で、 生活習慣病はもちろん、脳の老化も防ぎます！
小野寺	ゆるトレ&ストレッチ	簡単なトレーニングとストレッチで筋力を鍛えながら リフレッシュしましょう！
横山(真)	リズムセラバンド	音楽に合わせてセラバンドを使ってトレーニング！

※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。