



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） | | | | | |
|-----------|----|----|----|----|----|
| 4月 | 24 | | | | |
| 5月 | 8 | 15 | 29 | | |
| 6月 | 5 | 12 | 19 | 26 | |
| 7月 | 3 | 10 | 17 | 31 | |
| 8月 | 7 | 21 | 28 | | |
| 9月 | 4 | 11 | 18 | 25 | |
| 10月 | 2 | 9 | 16 | 23 | 30 |
| 11月 | 6 | 13 | 20 | | |
| 12月 | 4 | 11 | 18 | | |
| 1月 | 8 | 15 | 22 | 29 | |
| 2月 | 5 | 12 | 19 | | |
| 3月 | 5 | 12 | 19 | | |

- ◆ 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】 15名

- ◆ 講師 施設スポーツ指導員

- ◆ 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。
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

| | | | | |
|----------------|----------------|----------------|----------------|--|
| 4月24日 横山(賢) | | | | |
| 5月8日 中原 | 5月15日 渡辺 | 5月29日 横山(真) | | |
| 6月5日 鈴木 | 6月12日 横山(賢) | 6月19日 中原 | 6月26日 渡辺 | |
| 7月3日 横山(真) | 7月10日 鈴木 | 7月17日 横山(賢) | 7月31日 中原 | |
| 8月7日 渡辺 | 8月21日 横山(真) | 8月28日 鈴木 | | |
| 9月4日 横山(賢) | 9月11日 中原 | 9月18日 渡辺 | 9月25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 | 【ダンベル&チューブ】トレーニング | アクアダンベルとセラチューブを使い、楽しくトレーニングをしています！ |
| 横山(真) | ゆったりストレッチ | 無理なく！気持ちよく！体を伸ばしていきましょう☆ |
| 鈴木 | マットdeトレーニング | お家でもできる自体重を使った筋力トレーニング！ |

※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。