



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

10月2日 中原	10月9日 横山(賢)	10月16日 中原	10月23日 渡辺	10月30日 横山(真)
11月6日 鈴木	11月13日 横山(賢)	11月20日 中原		
12月4日 渡辺	12月11日 横山(真)	12月18日 鈴木		
1月8日 横山(賢)	1月15日 中原	1月22日 渡辺	1月29日 横山(真)	
2月5日 鈴木	2月12日 横山(賢)	2月19日 中原		
3月5日 渡辺	3月12日 横山(真)	3月19日 鈴木		

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	懐メロリズムエクササイズ	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&セラバンド】トレーニング	アquaダンベルとセラバンドを使い、楽しくトレーニングをしていきます！
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。