

2026  
令和8年度  
Spring

# 春からスポーツを始めよう! 体づくりは泉総合運動場で! Let's Start!

## テニス / Tennis / テニス経験者向けスクール

### 月水 初級テニス

ストロークラリーを中心に各ショットの指導をしていきます。

対象 一般 テニス経験のある方(各12名)  
※ストローク・ボレー・サーブの練習経験がある方

日程 月 4/13~7/6(全10回)  
水 4/8~7/8(全10回)

時間 月水 10:00~12:00 受講料 各14,000円

申込期間 月 3/23~4/12 水 3/25~4/7 **先着**

### 火金 初中級テニス

ストローク・ボレー・サーブ・スマッシュなどの指導と、雁行陣でゲームができるようになることを目指します。

対象 一般 テニス経験のある方(各12名)  
※ストローク・ボレー・サーブが出来る方

日程 火 4/7~6/30(全11回)  
金 4/10~7/10(全10回)

時間 火 10:00~12:00 金 14:00~16:00 受講料 火 15,400円 金 14,000円

申込期間 火 3/24~4/6 金 3/27~4/9 **先着**

### 火金 中級テニス

ゲーム形式(雁行陣・平行陣)での指導が中心で、ショットの配球についても学び、ゲームのレベルアップを目指します。

対象 一般 テニス経験のある方(各12名)  
※ストローク・ボレー・サーブが安定しゲーム形式での練習に対応出来る方

日程 火 4/7~6/30(全11回)  
金 4/10~7/10(全10回)

時間 火 14:00~16:00 金 10:00~12:00 受講料 火 15,400円 金 14,000円

申込期間 火 3/24~4/6 金 3/27~4/9 **先着**

## こども向け / Kids / 基本から身につく安心レッスン!

### 火 卓球

卓球の基本的な知識や技術の習得を目指します!

対象 小学4~6年生(16名)

時間 17:30~18:30

日程 4/7~6/9(全7回)

受講料 5,600円

申込期間 3/17~4/6 **先着**

### 水 Jr.サッカー

サッカーの基本的な知識や技術の習得を目指し、体力UPや集団行動の大切さも学ぶことができます!

対象 ① 4・5歳児 ② 小学1・2年生(各30名)

時間 ① 15:30~16:20 ② 16:30~17:20

日程 4/8~5/20(全5回) 受講料 4,000円

申込期間 3/25~4/7 **先着**

### 水 Jr.テニス

テニスの基本的な知識や技術の習得を目指します!

対象 小学4~6年生(18名)

時間 16:00~17:00

日程 4/8~7/1(全9回)

受講料 11,700円

申込期間 3/25~4/7 **先着**

	月	火	水	木	金	土	
一週間のスケジュール(予定)	午前	初級テニス ストレッチヨガ リフレッシュヨガ シェイプアップエアロ	初中級テニス 産後ママのためのヨガ	健康増進ヨガ 格闘シェイプ 大人のダンスサイズ 初級テニス はじめての弓道教室	ゆるらくエクサ	シニア健康エクササイズ 心とからだにやさしいヨガ 中級テニス	ストレッチヨガ
	午後		バランス コーディネーション 中級テニス	Jr.サッカー Jr.テニス	ピラティス リラックスヨガ	初中級テニス ZUMBA	ZUMBA バレトン
	夜間		バドミントン 卓球		ナイトヨガ	放課後遊ぼう! クラブ	

※教室の詳細はHPをご確認ください。

当日現金支払い

## 通年イベント

日程の詳細はHPをご確認ください。

### 木 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ぶように施設指導員が週替わりでプログラムを提供します。

対象 一般(各15名)

時間 10:00~10:30

参加費 各300円

先着 申込期間 各開催日6日前の9時から [電話・窓口で申込]

### 金 放課後遊ぼう!クラブ

体育の授業では出来ないニュースポーツ体験などお友達や施設指導員と一緒に自由に参加できるプログラムです!

対象 小学1~6年生(定員なし)

時間 17:30~18:30

参加費 各400円

事前申込不要

### 土 青空☀さたでいスポーツ

雨天中止

グラウンドゴルフ、モルックなど屋外スポーツを自由に楽しめるイベントです。青空の下、思いっきり運動しましょう!

対象 どなたでも(定員なし)

時間 ① 10:00~12:00 ② 13:00~15:00

参加費 各一般400円、小中200円、未就学児無料

事前申込不要

### 金 シニア健康エクササイズ

日常生活の中に運動習慣を取り入れることによって健康増進を図り、病気やケガを予防する目的のために行います。

対象 原則、60歳以上の健康な方(定員なし)

時間 ① 9:30~10:30 ② 11:00~12:00

参加費 各400円

事前申込不要

### 土 さたでいスポーツ

卓球、トランポリンなど屋内スポーツを自由に楽しめるイベントです。天候を気にせずたくさん運動しましょう!

対象 どなたでも(定員なし)

時間 ① 10:00~12:00 ② 13:00~15:00

参加費 各一般400円、小中200円、未就学児無料

事前申込不要

### 日 ちびっこ遊ぼうDAY

屋内でちびっこ達が大好きな遊具で自由に遊び回れます。親子で一緒に楽しみましょう!

対象 未就学児と保護者(定員なし)

時間 9:30~11:30

参加費 各保護者500円、未就学児無料

事前申込不要

指定管理者 公益財団法人 仙台市スポーツ振興事業団

## 仙台市泉総合運動場

☎ 022-372-1019

泉総合運動場

検索

仙台市泉区野村字新桂島前60 営業時間:9:00~21:00

無料駐車場 約520台

泉中央駅 6分  
イオン富谷 15分  
長命ヶ丘 10分  
イオン中山 15分

泉総合運動場

●泉高校  
●ヨークベニマル  
●セルパ  
●仙台商業高校

申込方法や各教室の詳細は、  
ホームページをチェック!

泉総合運動場  
ホームページ



SPF  
プログラム  
サーチ



フォローよろしく  
お願いします!  
Instagram  
やっています!

