



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。

● 日 程

開催日(木曜開催) ※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。					
4月	23	30			
5月	7	14	28		
6月	4	11	18	25	
7月	2	9	16		
8月	6	20	27		
9月	3	10	17	24	
10月	1	8	15	22	29
11月	5	12	19	26	
12月	3	10	17	24	
1月	7	14	21		
2月	4	18	25		
3月	4	11	18		

- 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: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 ・やむを得ない事情により、急遽中止となる場合がございます。
・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。予めご了承ください。



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

4月23日 鈴木	4月30日 渡辺			
5月7日 横山	5月14日 川崎	5月28日 小野寺		
6月4日 鈴木	6月11日 渡辺	6月18日 横山	6月25日 川崎	
7月2日 小野寺	7月9日 鈴木	7月16日 渡辺		
8月6日 横山	8月20日 川崎	8月27日 小野寺		
9月3日 鈴木	9月10日 渡辺	9月17日 横山	9月24日 川崎	

担当者	テーマ	内容
川崎	ポールでからだリセット	ストレッチ用ポールを使用して 体をやさしく整えます
渡辺	やさしいアイテムトレーニング	アクアダンベルやセラバンドを活用し、自体重とは異なる 刺激を与え、無理なくトレーニングしていきます♪
横山	歌謡曲エアロ	聴き馴染みのある曲に合わせて 笑顔で踊る、リズムエクササイズ！！
鈴木	ファンクショナル(機能的) トレーニング	筋力だけでなく、動きを鍛えて日常生活を豊かに！ 自体重を使った筋力トレーニングを行います☆
小野寺	脱カトレーニング	猫背を解消するほか 疲れのない体を作っていきます

※状況によって日程や担当者に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。