

令和7年度 北中山コミュニティグラウンド 10月～12月開催教室一覧

		〒	981-3215	住所	泉区北中山4-26-14	TEL	022-348-2515
		URL	https://www.spf-sendai.jp/kitanakayama/				
分類	事業名	開催日時		定員 (人)	費用 (円)	受付日時	備考
	(参加対象)			[先着/抽選]		方法	
大人向け	シニア健康エクササイズ	(ア)10/1 (イ)10/15	9:30～10:30 10:45～11:45	各6名	各800円	(ア)9/17 9:00～ (イ)10/1 9:00～	場所:集 会室
	(60歳以上)			[先着]		電話・直接窓口	
	シニア健康エクササイズ	(ア)11/5 (イ)11/19	9:30～10:30 10:45～11:45	各6名	各800円	(ア)10/22 9:00～ (イ)11/5 9:00～	場所:集 会室
	(60歳以上)			[先着]		電話・直接窓口	
	シニア健康エクササイズ	(ア)12/3 (イ)12/17	9:30～10:30 10:45～11:45	各6名	各800円	(ア)11/19 9:00～ (イ)12/3 9:00～	場所:集 会室
	(60歳以上)			[先着]		電話・直接窓口	
	1から始めるノルディックウォーキング	10/3	10:00～11:30	30名	800円	9/12 10:00～	場所:施 設 周辺
	(一般)			[先着]		電話・窓口	
	大人の遠足ノルディック(初級)	10/19	9:30～12:00	20名	1,000円	10/5 10:00～	場所:台 原森林公 園
	(一般)			[先着]		電話・窓口	
	大人の遠足ノルディック(中級)	11/16	9:30～12:00	20名	1,000円	11/2 10:00～	場所:桂 緑地公園
	(一般)			[先着]		電話・窓口	
女性向け	少人数で行う女性のヒーリングヨガ	10/27～12/15 (6回)	9:30～10:30 10:45～11:45	各6名	5,400円	9/29 10:00～	場所:集 会室
	(一般・女性)			[先着]		WEB・窓口	
	歪みを整える自力整体(10月)	10/10、17、24、31 (4回)	14:00～15:30	各6名	各1,500円	9/1～9/20	場所:集 会室
	(一般・女性)			[抽選]		WEB・窓口	
	歪みを整える自力整体(11月)	11/7、14、21、28 (4回)	14:00～15:30	各6名	各1,500円	10/1～10/20	場所:集 会室
	(一般・女性)			[抽選]		WEB・窓口	
	歪みを整える自力整体(12月1月)	12/5、12/12、 1/16、1/23 (4回)	14:00～15:30	各6名	各1,500円	11/1～11/20	場所:集 会室
	(一般・女性)			[抽選]		WEB・窓口	