

令和7年度 北中山コミュニティグラウンド 1月～3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 (参加対象)	開催日時	定員 (人) 〔先着/抽選〕	費用 (円)	受付日時	備考
					方法	
大人向け	シニア健康エクササイズ (60歳以上)	(ア)1/14 (イ)1/28	9:30～10:30 10:45～11:45	各7名 〔先着〕	各500円	(ア)12/17 9:00～ (イ)1/14 9:00～ 電話・直接窓口
	シニア健康エクササイズ (60歳以上)		9:30～10:30 10:45～11:45	各7名 〔先着〕		(ア)2/11 9:00～ (イ)2/25 9:00～ 電話・直接窓口
	1から始めるノルディックウォーキング (一般)	2/13	10:00～11:30	30名 〔先着〕	800円	1/23 10:00～ 電話・窓口
	大人の遠足ノルディック(初級) (一般)		9:30～12:00	20名 〔先着〕		1/6 10:00～ 電話・窓口
	大人の遠足ノルディック(中級) (一般)	1/18	9:30～12:00	20名 〔先着〕	1,000円	1/25 10:00～ 電話・窓口
	歪みを整える自力整体(12月1月) (一般・女性)	12/5、12/12、 1/16、1/23 (4回)	14:00～15:30	各6名 〔抽選〕	各1,500円	11/1～11/20 WEB・窓口
	歪みを整える自力整体(2月) (一般・女性)		14:00～15:30	各6名 〔抽選〕		1/6～1/26 WEB・窓口
女性向け	少人数で行う女性のヒーリングヨガ (一般・女性)	2/6、13、20、27 (4回)	9:30～10:30 10:45～11:45	各6名 〔先着〕	5,400円	12/15 10:00～ WEB・窓口