



令和4年 7月25日(月) 7月26日(火)開催クラス

1日スポーツ教室 体験プログラム



お申込み: 令和4年 7/1(金)10:00~先着順

☎022-244-1111・窓口にて受付いたします。

※定員になり次第締め切りとさせていただきます。

クラス名	時間	定員(最少催行)	講師	対象・内容	
月 いきいき 健康教室	①10:30~11:30	49名(20名)	原田 智聡	対象: おおむね60歳以上 『会場: 第二競技場』 リズム体操や簡単なトレーニングを行います。 運動不足解消に最適なクラスです。	1回 700円
	②13:30~14:30	49名(20名)			
月 骨盤底筋 エクササイズ ~ひめトレ~	13:00~13:40	16名(7名)	高間 結子	対象: 一般 『会場: 食堂』 専用の「ひめトレポール」を使い、椅子に座って行う エクササイズと、立って行う簡単エクササイズです。 骨盤底筋にアプローチし、身体の歪みを解消します。	1回 700円
月 リラックス ヨガ	19:00~20:00	16名(7名)	中村 孝子	対象: 高校生以上 『会場: 食堂』 お仕事終わりにヨガでリラックスしませんか? ただただ緩めるのがリラックスではなく、 簡単なポーズと呼吸でじっくり心と体をほくし、 自分の内側に意識を向けていきます。	1回 700円
火 スポーツ指導員による エクササイズ 教室	10:00~10:45	49名(20名)	カメイアリーナ 仙台 スポーツ指導員	対象: 一般 『会場: 第二競技場』 簡単なエアロビクスと初心者向け 筋力トレーニングを行います。	1回 400円
火 SALSATION ^(R)	11:10~12:10	30名(15名)	SI YUMI	対象: 一般 『会場: 第二競技場』 様々なジャンルの音楽を使い、曲を感じながら 身体を動かすダンスフィットネスです。 すべての動きに機能的な(ファンクショナルな)動きが 取り入れられています。	1回 700円
火 ニュースポーツ 体験会	13:30~14:30	40名(15名)	カメイアリーナ 仙台 スポーツ指導員	対象: 小学生 『会場: 第二競技場』 大きな体育館をいっぱいに使っている色々な ニュースポーツを体験してみませんか? 運動が大好きなお友達も、少し苦手なお友達も スタッフがしっかり指導するので安心♪	1回 400円
火 REE JAM	10:00~10:45	16名(7名)	YURI	対象: 一般 『会場: 食堂』 エアロビクスの基本的な動きに1990年代の ヒップホップ等のステップを組み合わせた ダンスフィットプログラムです。	1回 700円

受講料金はクラス当日、体育館にてチケットを購入していただきます

【持ち物】

タオル・飲み物・室内用シューズ（フィットネスクラスのみ）・下足袋
ヨガマット（リラックスヨガクラス・いきいき健康教室はお持ちの方のみ）

新型コロナウイルス感染拡大防止のためのクラス運営について

ヨガマット・シューズ等をご持参ください

- ①館内の消毒清掃を徹底しております。
- ②受講者同士での距離の確保を行います。
- ③こまめな換気を行います。
- ④体調管理のため、当日体調管理チェックシートの記入をお願いします。
- ⑤施設内の移動中や更衣室利用などは可能な限りマスクを身につけていただきますようお願いいたします。
- ⑥適切な指導のため、講師がマスクを外す場合がございます。
- ⑦利用前のこまめな手洗いやアルコール消毒をお願いいたします。
- ⑧感染拡大状況によりクラスを中止する場合がございます。

