

ベビー系クラス



各クラス開催2週間前から先着順にて受付開始

必ず会員登録が必要です。①会員登録(ネット)→②お申込み

必要事項	【1】氏名(ふりがな) 【2】メールアドレス 【3】電話番号(緊急連絡先) 【4】生年月日(西暦) 【5】年齢 【6】性別 【7】郵便番号 【8】住所 【9】備考 ※【1】【4】【5】【6】は保護者の情報を入力。 ※【9】に参加するお子様の家族登録が必要です。 赤ちゃんヨガ&マッサージをお申し込みの方はアレルギーの有無(ある場合は原材料名)を入力。	インターネット のみで申込受付→	
	注意事項	・ドメイン解除(@spf-sendai.payhub.jp)をお願いします。 ・入力途中で満員になると、「申込数が定員に達しました」と表示されます。 ・空きが出た場合、申込画面からお申込みができます。 ・申込が完了すると返信メールが届きます。マイページの詳細欄に当日の流れについて記載がありますので必ずご確認ください。	産後ママヨガ(木)は 11月はお休みに なります。

～ふれあい遊び～ チャイルドヨガ(水・午前)	～ふれあい遊び～ チャイルドヨガ 【プログラム内容】 あんよができるようになった お子様からご参加いただけます。 親子で触れ合って身体を動かします。お子様の体力づくり、 健康の維持だけでなく、自分の 身体の動きを知り、真似をしようと する時間となります。	産後バランスボール エクササイズ(木・午前)	赤ちゃんヨガ& マッサージ(金・午前)
予約開始日 10/26・11/16 開催日 11/9・30	予約開始日 10/27・11/10 開催日 11/10・24	予約開始日 10/28・11/11 開催日 11/11・25	予約開始日 10/28・11/11 開催日 11/11・25
定員:8組(先着順) 時間:10:00～10:50 会場:体力測定室(スタジオ) 対象:1歳～3歳までのお子様と 保護者 料金:800円 講師:大橋 香朱美	定員:8組(先着順) 時間:11:20～12:10 会場:体力測定室(スタジオ) 対象:生後2ヶ月～8ヶ月のお子様と 保護者 料金:800円 講師:田村 麻利子	定員:8組(先着順) 時間:10:00～10:50 会場:体力測定室(スタジオ) 対象:生後2ヶ月～就園前の お子様と保護者 料金:800円 講師:大橋 香朱美	定員:8組(先着順) 時間:10:00～10:50 会場:体力測定室(スタジオ) 対象:生後2ヶ月～就園前の お子様と保護者 料金:800円 講師:大橋 香朱美

11/18(金) 開催 **おやこであそぼう♪** キッズスポーツデー! **申込期間 10/28(金)～11/11(金)**

対象:未就学児と保護者 定員:50組※抽選 時間:9:30～11:45 場所:第2競技場 料金:大人300円 未就学児 無料 持ち物:いつものおでかけグッズ ※時間内での入退場可能!	<b>①インターネット</b> ①申込サイト「プログラムサーチ」を開く ②会員登録・必要事項を入力後、希望教室選択 →会場選択(カメイアリーナ仙台)を忘れずに ③必要事項を入力し送信(自動返信メールが届きます) 【おねがい】 ①ドメイン(@spf-sendai.payhub.jp)解除をお願いします。 ②申込締切日の翌日、当落についてのメールが届きます。 ③保護者様のお名前・生年月日でお申し込みください。 ④備考欄に参加される方全員の 家族登録を行ってください。	申し込みは こちらから 	<b>②窓口</b> 返信ハガキをお持ちのうえ、 カメイアリーナ仙台までお越しください。 ※締切日19:30までご来館ください。 (一家族1枚でお願いします) 【必要事項】 1.希望プログラム名 2.氏名(ふりがな)※保護者名 3.電話番号(緊急連絡先も忘れずにご記入ください) 4.生年月日 5.郵便番号・住所 6.お子様のお名前(ふりがな)・生年月日
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

事前予約制 当日チケット型スポーツプログラム空き状況

令和4年4月から令和5年3月の1年間を通して開催するプログラムです。開催日に券売機にて当日分のチケットを購入してください。  
10月24日の空き状況です。変動している場合がありますのでご了承ください。電話または窓口にて受付いたします  
ポイントカードは引き続きご利用になれます。無料回はチケットを購入せずにご参加ください。休会はできませんので、1ヶ月程度お休みが続く場合は退会をお願いします。

プログラム名	対象	時間	定員	受講料	11月開催日程	空き状況
週いち!アクア(月・午前)①	一般	①10:10～11:00	各20	700円/回	7・14・21・28	お問い合わせください
週いち!アクア(月・午前)②		②11:10～12:00				お問い合わせください
週いち!アクア(火・午後)		13:00～13:50				満員御礼
サーキットアクア(水・午前)		11:20～12:00				お問い合わせください
ダンスアクア(水・午後)①		①12:30～13:10				お問い合わせください
ダンスアクア(水・午後)②		②13:20～14:00				お問い合わせください
週いち!アクア(金・午後)		13:00～13:50				満員御礼
週いち!健康エクササイズ(火・午前)	小学生	9:45～10:45	96	400円/回	1・8・15・22・29	お問い合わせください
週いち!キッズ(火・午後)		17:15～18:15	25			お問い合わせください
シニア健康エクササイズ(水・午前)①		①9:30～10:30	各96			満員御礼
シニア健康エクササイズ(水・午前)②	②11:00～12:00	満員御礼				

行事予定表

令和4年度 冬短期スポーツプログラム

申込期間:11/15(火)～12/6(火)



キッズスイミング

曜日	プログラム名	対象	日程(回数)	時間	定員	受講料	締切
月	キッズスイミング4・5歳児(午後)	4・5歳児 ※1	1/16～3/6 (8)	16:00～16:50	各20	¥9,600	12/6(火) ①インターネット 23:59まで ②窓口 19:30まで
	キッズスイミング1・2年生(午後)	小学1・2年生		17:00～17:50			
火	キッズスイミング3・4年生(午後)	小学3・4年生	1/10～3/7 (8)	17:00～18:00	各10	¥9,600	
木	キッズスイミング3・4年生(午後)		1/12～3/9 (8)				
金	キッズスイミング4・5歳児(午後)	4・5歳児 ※1	1/13～3/3 (8)	16:00～16:50	各20	¥9,600	
	キッズスイミング1・2年生(午後)	小学1・2年生		17:00～17:50			

対象⇒3・4年生(火)ビート板有クローラで5m以上泳げる子 3・4年生(木)ビート板有クローラで10m以上泳げる子

おとな・こども

曜日	プログラム名	対象	日程(回数)	時間	定員	受講料	締切		
月	はじめてのピラティス(午前)	一般	1/16～3/6 (8)	10:00～10:50	15	¥5,600			
	骨盤エクササイズ(午前)			11:05～11:55	14				
	やさしいエアロ(午前)			11:15～12:00	16				
火	SALSATION@ (午前)	一般	1/17～3/7 (7)	11:10～12:10	30	¥4,900			
	親子ピクス(午前)			11:10～12:00	8				
	ストレッチボール&コンディショニングヨガ(夜間)			19:00～20:00	15				
水	チャレンジアップエアロ(午前)	一般	1/11～3/1 (7)	10:00～10:50	16	¥4,900	12/6(火) ①インターネット 23:59まで ②窓口 19:30まで		
	はじめてのキッズヒップホップ(午後)			16:00～17:00	15				
	はじめてのジュニアヒップホップ(午後)			17:15～18:15	16				
木	女性のためのアロマヨガ(夜間)	高校生以上	1/11～3/8 (8)	19:00～20:00	16	¥5,600			
	バランスボール&ストレッチボールエクササイズ(午前)	一般		1/19～3/9 (7)	10:00～11:00			14	¥4,900
	ちびっ子体操4・5歳児(午後)	4・5歳児 ※1		1/12～3/9 (8)	16:00～16:50			各30	
ちびっ子体操1～3年生(午後)	小1～3年生	17:00～17:50							
REE JAM(夜間) 時間の変更がございます	高校生以上	19:00～19:45	16		30	¥5,600			
ボクシングピクス(夜間)	高校生以上	19:00～20:00	30						
金	かんたんエレガント♪バレトン(午前)	一般	1/13～3/3 (8)	11:20～12:20	各16	¥5,600			
	～肩こり腰痛予防に～モビバンエクササイズ(午後)			13:15～14:15					
	骨盤底筋エクササイズ～ひめトレ～(午後)			17:20～18:00					
	脂肪燃焼&リラックス(夜間)			19:00～20:00					

※1 対象⇒4歳児(2017/4/2～2018/4/1生まれ)・5歳児(2016/4/2～2017/4/1生まれ)  
※2 親子ピクス 対象⇒クラス開催期間中に1歳6ヶ月～3歳までに該当するお子様と保護者

**申込方法**

**①インターネット**  
①当館HP「プログラムサーチ」を開く  
★QRコードからもアクセス可能!  
②会員登録・必要事項を入力後、希望教室選択  
※複数申込可  
③このメールアドレスを受信できるように設定してください。  
(自動返信メールが届きます)  
※ドメイン(@spf-sendai.payhub.jp)解除  
締切日の23:59までの受付となります。

申し込みは  
こちらから

**②窓口**  
返信ハガキをお持ちのうえ、カメイアリーナ仙台までお越しください。  
※締切日19:30までにご来館ください。  
こちらの必要事項は、窓口にお越しの際にご記入していただきます。  
【1】希望プログラム名【2】参加者氏名(ふりがな)※小学生以下は保護者氏名も記入  
【3】郵便番号【4】住所【5】電話番号(本人以外の緊急連絡先もご記入ください)  
【6】生年月日(西暦)  
※対象が小学生のプログラムは、【6】の項目に加えて学校名・学年・組も記入  
幼児のプログラムは、【6】に加えて幼稚園名・組も記入  
※親子ピクスは【2】と【6】の項目に保護者と子どもの情報をそれぞれ記入

10/21 現在		第1競技場			第2競技場			温水プール												
日	曜日	午前 (9:00~12:00)	午後 (13:00~17:00)	夜間 (18:00~21:00)	午前 (9:00~12:00)	午後 (13:00~17:00)	夜間 (18:00~21:00)	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
1	火	(ス)バドミントン教室 卓球教室	(公)バドミントン	聖ウルスラ学院英智高等学校 吹奏楽部 親の会	(申)週いち!健康エクササイズ SALSATION ①	太極拳推手研究会	(申)週いち!キッズ 心と体が整うヨガ①													
2	水	(公)バレーボール	(公)硬式テニス	(ス)小学生バドミントン 小学生テニス・硬式テニス	(申)シニア健康エクササイズ	レヴァークスポーツ	仙台89ERS U-18	リハビリ 流水教室												
3	木	宮城県高等学校新人大会(バドミントン:団体戦)																		
4	金				きいろいくまさん ミニ運動会		ライジエ(太白ジュニア)													
5	土			宮城MAX(1/3面) 片平バスケットボールOB会(1/3面) (公)ミニテニス(1/3面)		第10回太白区チャレンジカップ卓球大会	東北電力宮城 バスケットボール部													
6	日	仙台市学区民体育振興会連合会/全市大会 バドミントン大会			錦ヶ丘中学校吹奏楽部	仙台市学区民体育振興会連合会/全市大会 (バドミントン)		Big Flat												
7	月	長町中2学年球技大会 (バレーボール)	東北保健医療専門学校 (2/3面) 第一学院仙台校(1/3面)	聖ウルスラ学院英智高等学校 吹奏楽部 親の会	リパティ卓球	キッズラビット	仙台89ERS U-15	週いち!アクア												
8	火	(ス)バドミントン教室 卓球教室	(公)バスケットボール	東北大学ハンドボールサークル (2/3面) ※	(申)週いち!健康エクササイズ SALSATION ②	(公)バレーボール	(申)週いち!キッズ 心と体が整うヨガ②	基礎	水中ウォー キング	週いち! アクア										
9	水	(公)ソフトテニス	(公)バドミントン	(ス)小学生バドミントン 小学生テニス・硬式テニス	(申)シニア健康エクササイズ	レヴァークスポーツ	仙台89ERS U-18	リハビリ 流水教室	サーキット アクア											
10	木	長町中3学年球技大会 (バレーボール)	学校法人佐藤学園	聖ウルスラ学院英智高等学校 吹奏楽部 親の会	(ス)インナービューティーヨガ	(ス)リフレッシュヨガ	(公)卓球						健康水 泳教室							
11	金	仙台大原簿記情報公務員専門学校 運動会練習			(公)ミニテニス(2/3面) (公)バウンドテニス(1/3面)	(公)卓球	ライジエ(太白ジュニア)													
12	土	2022年北斗旗全日本選手権大会・全日本ジュニア選手権大会																		
13	日																			
14	月	仙台大原簿記情報公務員専門学校 運動会練習			スクールハーツ(1/3面) (公)卓球(2/3面)	リパティ卓球	キッズラビット	仙台89ERS U-15	週いち!アクア											
15	火	(ス)バドミントン教室 卓球教室	第一学院仙台校(1/3面) (公)卓球(2/3面)	TSCバスケットボールアカデミー(1/3面) ※	(申)週いち!健康エクササイズ SALSATION ③	仙台市太極拳協会	(申)週いち!キッズ 心と体が整うヨガ③	基礎	水中ウォー キング	週いち! アクア										
16	水	ヴォスコーレ仙台	(公)バドミントン	(ス)小学生バドミントン 小学生テニス・硬式テニス	(申)シニア健康エクササイズ	レヴァークスポーツ	仙台89ERS U-18	リハビリ 流水教室	サーキット アクア											
17	木	保守点検日 ※休館日のため施設利用はできませんが、予約受付等の窓口業務は行います。(9:00~17:00)																		
18	金	長町中1学年球技大会 (バドミントン)	聖ウルスラ学院英智高等学校吹奏楽部 親の会	キッズスポーツデー		ライジエ(太白)														
19	土	第35回宮城県スポーツ少年団バレーボール大会仙台市予選大会 兼 第20回全国バレーボール交流大会仙台市予選大会																		
20	日	※ ※ ※ ※ ※ ※																		
21	月	仙台シニアリーグ卓球大会			スクールハーツ(1/3面) 長町中学校男子テニス部自主練の会(1/3面) 長町中学校男子ソフトテニス部(1/3面)	リパティ卓球	キッズラビット	仙台89ERS U-15	週いち!アクア											
22	火	(ス)バドミントン教室 卓球教室	(公)ソフトテニス(2/3面)	TSCバスケットボールアカデミー(1/3面) ※	(申)週いち!健康エクササイズ SALSATION ④	仙台市太極拳協会 土曜の会(1/2面) (公)ミニテニス(1/2面)	(申)週いち!キッズ 心と体が整うヨガ④	基礎	水中ウォー キング	週いち! アクア										
23	水	仙台市バドミントン大会(秋季団体戦)			※	仙台市バドミントン大会(秋季団体戦)		長町ワード青少年(1/2面) ※												
24	木	長町中2学年球技大会 (バドミントン)			(ス)インナービューティーヨガ	(ス)リフレッシュヨガ	仙台89ERS						健康水 泳教室							
25	金	仙台大原簿記情報公務員専門学校 運動会			(公)バスケットボール	ライジエ														
26	土	第19回宮城県マスターズハンドボール選手権大会& 第13回小学生交流大会				第13回若卓ジュニア卓球大会	※													
27	日	第12回太白区区民バレーボール祭			スポーツクラブ(2/3面) 初心者バスケット(1/3面)	第12回太白区区民バレーボール祭		※												
28	月	仙台大原簿記情報公務員専門学校 運動会 (予備日)			スクールハーツ(1/3面) 長町中学校男子テニス部自主練の会(1/3面) 長町中学校男子ソフトテニス部(1/3面)	リパティ卓球	キッズラビット	仙台89ERS U-18	週いち!アクア											
29	火	※	宮城県ソフトテニス連盟	東北大学ハンドボールサークル (2/3面) TSCバスケットボールアカデミー(1/3面)	(申)週いち!健康エクササイズ SALSATION ⑤	仙台市太極拳協会	(申)週いち!キッズ 心と体が整うヨガ⑤						週いち! アクア							
30	水	長町中3学年球技大会 (バドミントン)	(公)硬式テニス	(ス)小学生バドミントン 小学生テニス・硬式テニス	(申)シニア健康エクササイズ	レヴァークスポーツ	仙台89ERS	リハビリ 流水教室												

**冬短期スポーツプログラム**  
申込期間:11/15(火)~12/6(火) 抽選日12/7(水)

**REE JAM「リージャム」(木・午後)**

対象	時間	定員	受講料
高校生以上	19:00~19:45	16	5,600円

**開催日程(全8回)**

1/12・19・26・2/2・9・16・3/2・9

**【プログラム内容】**

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ウォームアップ(基本動作・アイソレーション)10分  
②有酸素運動(エアロビクス+ヒップホップのメインパート)30分  
③クールダウン5分

**こんな方におすすめ!** 講師: YURI 先生

- 運動不足の方
- ストレス発散したい方
- 楽しく運動したい方

**骨盤底筋エクササイズ**

**~ひめトレ~(金・午後)**

対象	時間	定員	受講料
一般	17:20~18:00	16	5,600円

**開催日程(全8回)**

1/13・20・27・2/3・10・17・24・3/3

**【プログラム内容】**

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。

**こんな方におすすめ!** 講師: 高間 結子先生

- 姿勢改善したい方
- ぽっこりお腹が気になる方
- 尿漏れ予防・改善したい方
- ※産後3ヶ月以内の方は参加不可

**インターネット申込方法**

申し込みは  
←こちらから

お申込みの前に必ず会員登録が必要になります。

※の箇所は一週間前まで予約を受付いたします。申し込みのない場合は【一般公開】となります。種目等は当館までお問い合わせください。大会等につきまして日程の変更や中止になる場合があります。必ず事前に各問合せ先にご確認ください。