

2024
スポーツプログラム

参加者大募集

1期申込期間
3/1(金)～3/21(木)
抽選 3/22(金)

1年間を通して行う通年型スポーツプログラム (2024年4月～2025年3月開催)

定員に達しなかった場合は
3/29(金)～先着にて受付いたします。
年間を通して参加することは可能ですが
各期に必ず継続お申込みをお願いいたします。
(1期・2期・3期・4期)

午前 朝から元気に
1日を始めよう！

月 **ファイティングシェイプ**
ボクシングや空手の動きを取り入れた
有酸素運動です！

対象 一般(16名)
時間 10:00～10:50
受講料 5,600円
日程 4/8～6/24(8回)

火 **バドミントン**
レベルに合わせたバドミントン指導を行います。
ゲームなどの実践練習も！

対象 一般(35名)
時間 10:00～12:00
受講料 8,000円
日程 4/16～6/25(8回)

火 **水中ウォーキング**
膝や腰にやさしい
水中ウォーキングです。

対象 一般(25名)
時間 11:40～12:40
受講料 8,000円
日程 4/16～6/25(8回)

火 **エンジョイエアロ**
初めての方も参加しやすい、シンプルな動きの
エアロビクスです！

対象 一般(16名)
時間 10:00～10:50
受講料 5,600円
日程 4/16～6/25(8回)

火 **卓球**
楽しく体を動かしながら、仲間同士でも練習が
できるよう指導いたします。

対象 一般(35名)
時間 10:00～12:00
受講料 8,000円
日程 4/16～6/25(8回)

水 **①小学生バドミントン
②小学生テニス**
基本ルール、基礎的な技術を学びます。

対象 小学生(①49名②20名)
時間 17:15～18:45
受講料 各9,600円
日程 4/3～6/5(8回)

午後 家事を済ませて
リフレッシュ！

月 **シニア健康教室①・②**
加齢に伴う機能低下を予防・改善！生涯を通じた
健康づくりを目指します。

対象 おおむね60歳以上(各16名)
時間 ①13:15～14:15
②14:30～15:30
受講料 各5,600円
日程 4/8～6/24(8回)

水 **やさしいヨガ**
年齢や生活習慣、機構などで変わる心身の
バランスを整えたい方にオススメ！

対象 一般(16名)
時間 13:30～14:30
受講料 5,600円
日程 4/3～6/5(8回)

木 **リフレッシュヨガ**
全身を隅々まで動かしてリフレッシュしたい方に
オススメです！

対象 一般(49名)
時間 13:00～14:30
受講料 8,000円
日程 4/18～6/27(8回)

夜間 仕事帰りに通えます！

月 **リラックスヨガ**
心地よい音楽と体の伸びで、一日の疲れを
癒しましょう。

対象 一般(16名)
時間 19:00～20:00
受講料 5,600円
日程 4/8～6/24(8回)
※定期券割引対象

水 **硬式テニス**
ゲーム形式での練習も行ないながら、
楽しく運動しましょう。

対象 一般(35名)
時間 19:00～21:00
受講料 12,000円
日程 4/3～6/5(8回)

通年型・短期型プログラムお申込みは「SPFプログラムサーチ」から！

STEP.1 システムへ無料登録
カメイアリーナ仙台HP
「SPFプログラムサーチ」をクリック！
PC・スマホ・
タブレットから
アクセス
プログラムサーチ

STEP.2 登録後、マイページからお申込み
会員登録後、プログラムにお申込み！
定員を超えた場合は、締切日翌日に抽選

STEP.3 抽選結果をe-mailでお知らせ
当館より通知が届かない場合は電話にて
ご連絡ください(抽選日翌日以降)

- プログラムに当選された方は、期限内に「お支払い手続き」をお願いします。
- 「支払い方法選択期間(抽選日を含む7日間)」内に、「クレジットカード支払い」または「窓口現金支払い」を選択してください。
※手続きを行わないと、「自動キャンセル」扱いとなるため、当選の権利が失効します。

カメイアリーナ仙台
〒982-0032
宮城県仙台市太白区
富沢一丁目4番1号
TEL 022-244-1111(代表)
FAX 022-244-1115
詳しくはホームページで！
www.spf-sendai.jp/scg

指定管理者(期間:R8.3.31まで)
公益財団法人
仙台市スポーツ振興事業団

約3ヶ月(全8回)で開催する短期型プログラム！多彩なプログラムで初心者でも安心です！

2024 春 短期型スポーツプログラム

掲載したプログラム以外にも
多彩なプログラムを開催中
詳しくはホームページ、または
体育館までお問い合わせください。

申込期間 3/28(木)～4/17(水) 抽選 4/18(木)

定員に達しなかった場合は
4/25(木)～先着にて受付いたします。

お申込みはSPFプログラムサーチから！
※詳細は表面をご覧ください

水 **①キッズヒップホップ
②ジュニアヒップホップ**
午後

身体を動かすこと
から始めます！遊び
を取り入れながら
基礎体力をつけ、リ
ズムトレーニングで
音感も育てます！

対象 ①4歳児・5歳児(15名)
②小学生1～6年生(16名)
時間 ①16:00～16:45
②17:00～18:00
受講料 各6,400円
日程 5/8～7/10

【こんな方にオススメ】

- 専門の指導者に学びたい
- 音楽・カラダを動かすのが好き
- 集中力が欠ける

木 **BodyMakeYoga**
午前

姿勢・代謝の改善のほか、柔軟性・免疫力アップ
にも効果的なプログラムです。カラダを動かしながら、
効果的な体の使い方も学べます！

対象 一般(49名)
時間 11:20～12:20
受講料 5,600円
日程 5/16～7/25

【こんな方にオススメ】

- ヨガが初めての方
- ヨガを楽しみたい方
- ボディラインを整えたい方

金 **ZUMBA®**
午前

ラテン音楽を基にしたダンスフィットネスです。
上手に踊れなくてもOK！世界185か国で大人
気のプログラムで爽やかに汗をかき、心もHAPPY
になります！

対象 一般(30名)
時間 11:10～12:00
受講料 5,600円
日程 5/10～7/26

【こんな方にオススメ】

- ストレス発散、運動不足解消したい方
- 音楽が好きの方
- 身体を動かすことが好きな方

金 **モビバンエクササイズ**
午後

“モビバン”を使用し、安全に効果的なストレッチ
を行います。普段凝り固まりやすい筋肉をほぐ
し、疲労回復！若々しい姿勢を手に入れましょう。

対象 一般(16名)
時間 13:30～14:30
受講料 5,600円
日程 5/10～7/26

【こんな方にオススメ】

- 【腰痛】【肩こり】を予防、改善したい方
- 【猫背】を改善したい方
- 姿勢を5歳若返らせたい方

お試しにも
オススメ！ その日の気分で受講できる1回限りのお気軽なプログラムです！
当日チケット購入型プログラム

事前申込
お電話やWEBでお申込みのうえ
ご参加ください。

水 **チャイルドヨガ**
対象 1歳～3歳のお子さんとママ
時間 10:00～10:50
受講料 800円(お子さんは無料)

水 **サーキット
アクア**
対象 一般
時間 11:20～12:00
受講料 700円

水 **ダンスアクア**
対象 一般
時間 13:00～13:40
受講料 700円

月火金 **週いち!アクア**
対象 一般 受講料 各700円
時間 月①10:10～11:00
月②11:00～12:00
火・金13:00～13:50

木 **産後バランスボール
エクササイズ**
対象 2ヶ月～8ヶ月の
お子さんとママ
時間 11:20～12:10
受講料 800円(お子さんは無料)

木 **産後ママヨガ**
対象 2ヶ月～8ヶ月の
お子さんとママ
時間 11:20～12:10
受講料 800円(お子さんは無料)

金 **赤ちゃんヨガ
& マッサージ**
対象 2ヶ月～就学前の
お子さんとママ
時間 10:00～10:50
受講料 800円(お子さんは無料)

月 **キッズ
スポーツデー**
対象 未就学児と保護者
時間 10:00～11:30
受講料 300円/保護者
(未就学児は無料)

火 **週いち!健康
エクササイズ**
対象 一般
時間 9:45～10:35
受講料 400円

火 **週いち!キッズ**
対象 小学生
時間 17:30～18:20
受講料 400円

水 **シニア健康
エクササイズ**
対象 おおむね60歳以上
時間 ①9:30～10:30
②11:00～12:00
受講料 400円

日程等の詳細は、
当館ホームページをご覧ください。
体育館までお問い合わせください。