

4/12 現在	日	曜日	第1競技場			第2競技場			温水プール																
			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	水	学校法人 立志舎		(ス)小学生バドミントン 小学生テニス・硬式テニス	89ジュニア会	(公)卓球	※	リハビリ 流水教室																
	2	木	常盤木学園高等学校運動会		※	(公)卓球	(公)フットサル	89ERSアカデミー																	
	3	金			(公)バドミントン	(公)個人で楽しむヨガ	(公)ミニテニス	(公)卓球																	
	4	土	東北高体連バドミントン選抜大会		(公)硬式テニス	(公)バスケットボール	※	(公) 個人で楽しむ新体操																	
	5	日			※	(公)バウンドテニス	(公)卓球	金剛沢 ミニバスケットボール同好会																	
	6	月	※	※	(公)卓球(2/3面)	ATC		(公)ミニテニス																	
	7	火	(ス)バドミントン教室 卓球教室	レヴァークススポーツ(1/3面) (公)個人で楽しむヨガ(2/3面)	※	(当)週いち!健康エクササイズ (ス)SALSATION	リパティ卓球	(当)週いち!キッズ (ス)心と体が整うヨガ	はじめて 水泳	水中 ウォー キング	週いち! アクア							キッズスイミング 3・4年生							
	8	水	(公)硬式テニス	(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	(当)シニア健康エクササイズ	レヴァークススポーツ	仙台市民 バドミントン同好会	リハビリ 流水教室	サーキット アクア	ダンス アクア														
	9	木	※ ヴォスクオーレ仙台(2/3面)	東京ITプログラミング& 会計専門学校仙台校	ゼルコバ仙台ラグビークラブ(1/3面) (公)バウンドテニス(2/3面)	(公)ミニテニス	(ス)リフレッシュヨガ	仙台89ERS バスケットボールスクール																	
	10	金	長町中2学年スポーツ大会	(公)ソフトテニス	89ERSアカデミー(1/3面) TSCバスケットボールアカデミー(1/3面) ※	(ス)ZUMBA	ライジエ(太白ジュニア)		レベル アップ		週いち! アクア							キッズ 4・5歳	キッズ 1・2年						
	11	土	第47回仙台市スポーツ少年団バレーボール春季交流大会				※																		
	12	日	仙台市民総体	仙台ジュニア杯体操競技選手権大会		仙台アルビオン	スクールハーツ	(公)卓球																	
	13	月	(公)バレーボール	キッズラビット(1/3面) (公)バウンドテニス(2/3面)	仙台大原簿記 情報公務員専門学校 バスケットボールサークル	キッズスポーツデー	リパティ卓球	スクールハーツ	週いち! アクア									キッズ 4・5歳	キッズ 1・2年						
	14	火	(ス)バドミントン教室 卓球教室	レヴァークススポーツ(1/3面) (公)卓球(2/3面)	89ERSアカデミー (2/3面) ※	(当)週いち!健康エクササイズ (ス)SALSATION	(公)ミニテニス	(当)週いち!キッズ 心と体が整うヨガ	はじめて 水泳	水中 ウォー キング	週いち! アクア							キッズスイミング 3・4年生							
	15	水	(公)バスケットボール	(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	(当)シニア健康エクササイズ	レヴァークススポーツ	※	リハビリ 流水教室	サーキット アクア	ダンス アクア														
	16	木	仙台シニアリーグ卓球大会		カワイ新体操クラブ(1/3面) (公)バドミントン(2/3面)	(ス)Body Make YOGA	(ス)リフレッシュヨガ	(ス)ストレッチ&バレトン	基礎	チャレ ンジ															
	17	金	長町中学校 スポレクパーティー長町番付	ライジエ(太白)(1/3面) (公)バレーボール(2/3面)	※	(ス)ZUMBA	(公)フットサル	仙台89ERS U-18	レベル アップ		週いち! アクア							キッズ 4・5歳	キッズ 1・2年						
	18	土	仙台89ERS				第7回仙台市UJボクシング大会 兼 第79回国民体育大会宮城県予選会 (ボクシング競技)		(公)フットサル																
	19	日	※	※	(公)卓球(2/3面) (公)ミニテニス(1/3面)																				
	20	月	(公)バドミントン	仙台市太極拳協会 月曜クラブ	(公)バレーボール(2/3面)	リパティ卓球	キッズラビット	スクールハーツ																	
	21	火	使用不可 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)																						
	22	水																							
	23	木	宮城県高等学校総合体育大会 (バドミントン・個人戦)			(公)バウンドテニス	(ス)リフレッシュヨガ	仙台89ERS U-18																	
	24	金																							
	25	土	※			パルツウ	ライジエ(太白)																		
	26	日	太白区学区民男女 バレーボール大会/バドミントン大会			※	太白区学区民男女 バレーボール大会/バドミントン大会	※																	
	27	月	東長町小運動会総練習	キッズラビット(1/3面) (公)硬式テニス(2/3面)	(公)バドミントン	キッズスポーツデー	リパティ卓球	スクールハーツ	週いち! アクア									キッズ 4・5歳	キッズ 1・2年						
	28	火	(ス)バドミントン教室 卓球教室	レヴァークススポーツ(1/3面) (公)バスケットボール (2/3面)	TSCバスケットボールアカデミー(1/3面) ※	(当)週いち!健康エクササイズ (ス)SALSATION	(公)ミニテニス	(当)週いち!キッズ (ス)心と体が整うヨガ	はじめて 水泳	水中 ウォー キング	週いち! アクア							キッズスイミング 3・4年生							
	29	水	長町中3学年スポーツ大会	(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	(当)シニア健康エクササイズ	レヴァークススポーツ	※	リハビリ 流水教室	サーキット アクア	ダンス アクア														
	30	木	東長町小運動会			TSCバスケットボールアカデミー(1/3面) カワイ新体操クラブ(1/3面) ※	(ス)Body Make YOGA	(ス)リフレッシュヨガ	(ス)ストレッチ&バレトン	基礎	チャレ ンジ														
	31	金	(公)ソフトテニス	ライジエ(太白)(1/3面) (公)ミニテニス(2/3面)	※	(ス)ZUMBA	(公)卓球	仙台89ERS U-18	レベル アップ									キッズ 4・5歳	キッズ 1・2年						

☆☆当日チケット型スポーツプログラム☆☆


参加者募集中!  
浮力や水流によって血流改善効果や呼吸機能向上などが期待されます!  
お得なポイントカードもございます♪

電話または窓口にて受付いたします。  
詳しくはお問い合わせください。  
TEL : 022-244-1111

**サーキットアクア (水・午前)**

有酸素運動と筋力トレーニングを交互に行うサーキットトレーニングです♪  
ジョギングやジャンプなどの動きを繰り返し肺機能向上を目指します!


定員 : 20名 (先着)  
時間 : 11:20~12:00  
会場 : 2階温水プール  
対象 : 一般  
料金 : 700円/回  
講師 : 高間 結子



**ダンスアクア (水・午後)**

アクアビクスにダンス要素を取り入れたエクササイズです♪水の特性である「浮力」・「抵抗」・「水圧」・「水温」を十分に活かし、心肺機能を高め血液循環の向上や脂肪燃焼効果を図ります★


定員 : 20名 (先着)  
時間 : 13:00~13:40  
会場 : 2階温水プール  
対象 : 一般  
料金 : 700円/回  
講師 : 田中 友里



**週いち!アクア (火・午後)**

アイテムを使いながら効果的な水中エクササイズを行う教室です♪  
「姿勢改善ウォーク&アクアビクス」ではモビバンを使用します★

定員 : 20名 (先着)  
時間 : 13:00~13:50  
会場 : 2階温水プール  
対象 : 一般  
料金 : 700円/回  
講師 : 大岡 弘美



※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。

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。
	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。

～ふれあい遊び～  
チャイルドヨガ(水・午前)

予約開始日	4/24～
開催日	5/8

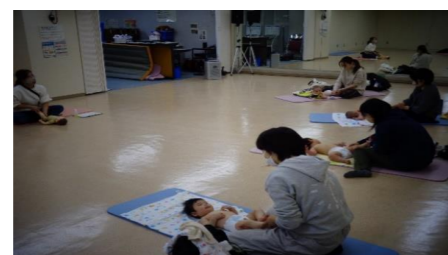
定員:8組(先着順)  
時間:10:00～10:50  
会場:体力測定室(スタジオ)  
対象:1歳～3歳までのお子様と保護者  
料金:800円  
講師:大橋 香朱美



産後ママヨガ(木・午前)

予約開始日	5/9～
開催日	5/23

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



赤ちゃんヨガ&  
マッサージ(金・午前)

予約開始日	5/3～
開催日	5/17

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



◆◇当日チケット型スポーツプログラム◇◇

予約不要で参加できるプログラムです！開催日に券売機にてチケットを購入し、会場へお越しください(^^)／

週いち！健康エクササイズ  
(火・午前)

当館スポーツ指導員が毎回違ったテーマでトレーニング&ストレッチ&エアロビクスを指導します♪

開催日	5/7・14・28
-----	-----------

時間:9:45～10:35  
会場:第二競技場  
対象:一般  
料金:400円  
講師:スポーツ指導員



週いち！キッズ  
(火・午後)

楽しみながら体を動かし「できない」を「できた！」にすることを目的とした教室です★

開催日	5/7・14・28
-----	-----------

時間:17:30～18:20  
会場:第二競技場  
対象:小学生  
料金:400円  
講師:スポーツ指導員



シニア健康エクササイズ  
(水・午前)

音楽に合わせてリズム体操や筋力トレーニングを行います！

開催日	5/8・15・29
-----	-----------

時間:①9:30～10:30  
②11:00～12:00  
会場:第二競技場  
対象:おおむね60歳以上  
料金:400円  
講師:原田 智聡



キッズスポーツデー

〈5月の開催日〉

- ・5月13日
- ・5月27日



月曜開催イベント！予約不要♪

詳細

時間	10:00～11:30
対象	未就学児と保護者
料金	大人 300円 / 未就学児 無料
持ち物	いつものおでかけセット

▶券売機でチケットを購入後、第2競技場へお越しください。

令和6年度 おでかけプログラム募集要項

体育館スタッフが市内各所へ出向きスポーツ指導を行うプログラムです。  
学校向け→PTA行事や子供会行事(レクリエーション・ニュースポーツ)  
一般向け→職場でのイベント・市民センター・児童館への出張講座(体力測定・エアロビクス・親子体操等)



料金表

スタッフ人数	～1時間
1名	5,000円
2名	6,000円

★メール、FAXの場合は下記の必要事項を記載のうえお申込みください。

- ①希望日程・時間(第3希望まで可)
- ②開催場所及び広さ(例:体育館全面、バレーボールコート2面分など)
- ③団体名・担当者氏名・連絡先
- ④対象、参加人数(おおよそで構いません)
- ⑤主な内容(ニュースポーツ、レクリエーション、健康運動講座など)
- ⑥打ち合わせ方法(電話・メール・直接窓口・ZOOM)

★その他

- ・スタッフ人数は、内容により館側で決定させていただきます。
- ・参加人数により料金表の金額に加算があります。
- ①～100名まで加算なし
- ②101名以上は100名毎プラス1,000円
- 1時間を超える場合は1時間毎プラス1,000円

申込方法 3パターンからお選びください！

メール	<a href="mailto:odekake@spf-sendai.jp">odekake@spf-sendai.jp</a>
電話	022-244-1111
FAX	022-244-1115

トレーニング講習・体力測定・ドクターコースのご案内

完全予約制(電話または体育館窓口でご予約ください)  
※各開催時間、定員になり次第締め切らせていただきます。  
【持ち物】室内用シューズ・運動できる服装・身分証明書(免許証・保険証等)・タオル・飲み物



トレーニング講習

トレーニング室利用には利用者証が必要です

料金	中学生 120円
	高校生以上 240円
開催日時	火曜日 13:30
	木曜日 13:30/19:30
	土曜日 11:00/18:30
時間	45分程度
定員	12名/1回

トレーニング室を利用する際のルールや注意事項と受付方法マシンの使用方法を説明します。  
その後、トレーニング室利用者証を発行します。  
※中学生以上対象(小学生は受けられません)

体力測定

運動を始める前に今の体力レベルを測定できます

料金	小・中学生 300円
	高校生以上 610円
開催日時	水曜日 13:30
	土曜日 9:00
	土曜日 9:00
時間	1時間30分程度
定員	3名/1回

- ①形態測定(身長・体重・BMI・体脂肪)
- ②血圧・心肺機能測定
- ③体力測定を実施し、結果表をもとに運動のアドバイスを行います。

ドクターコース

医師による問診や運動処方が受けられます

料金	小・中学生 610円
	高校生以上 1,200円
開催日時	土曜日 ①14:00
	②14:40
	③15:20
時間	2時間程度
定員	3名/1回

形態測定(身長・体重・BMI・体脂肪)、血圧・心肺機能測定後、心電図を付けた状態でエアロバイクをこぎます。不整脈の疑いがないか等を判断し、スポーツドクターが運動処方を行います。

体育館の予定によりお休みの日もあります。予めご了承ください。  
※体力測定・ドクターコース受講の方で、トレーニング講習も併せて受講する場合は別途料金が掛かります。(中学生120円/高校生以上240円)