

令和7年度 仙台市体育館 スポーツプログラム

令和7年6月～令和8年3月まで タイムスケジュール

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:00～9:50 1コマ		健康 エクササイズ①	シニア 体操①	【当日チケット型】 産後ママヨガ 産後バランスボール エクササイズ		シニア 体操④	健康 エクササイズ②
10:20～11:10 2コマ	ファイティング シェイプ	＼New／ リズム 健康体操	チャレンジ アップエアロ	バランスボール エクササイズ	【当日チケット型】 チャイルドヨガ 赤ちゃんヨガ& マッサージ	シニア 体操⑤	
11:40～12:30 3コマ	はじめての ピラティス	SALSATION® 11:40～12:25	シニア 体操②	Body Make YOGA ②	ZUMBA®	シニア 体操⑥	
13:00～13:50 4コマ	シニア 健康教室 ①	ストレッチボール エクササイズ	シニア 体操③	リフレッシュ ヨガ①	かんたん エレガント バレトン		
14:20～15:10 5コマ	シニア 健康教室 ②	エンジョイ エアロ	やさしい ヨガ	リフレッシュ ヨガ②	モビバン エクササイズ	 プログラムサーチ 公益財団法人 仙台市スポーツ振興事業団 お申込みはこちらから 	
15:40～16:30 6コマ	Body Make YOGA ①		はじめての キッズ ヒップホップ	ビギナーマッ ピラティス			
17:00～17:50 7コマ			はじめての ジュニア ヒップホップ				
18:20～19:10 8コマ		心と体が 整うヨガ①		ストレッチ& バレトン			
19:40～20:30 9コマ	リラックスヨガ ※定期券割引対象	心と体が 整うヨガ②	女性のための ヨガ	ボクシング ビクス	脂肪燃焼& リラックス		