

令和8年度 カメイアリーナ仙台(仮事務所)スポーツプログラム 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
ファイティング シェイプ 9:50~10:40	健康 エクササイズ① 9:30~10:20	チャレンジアップ エアロ 9:50~10:40	産後ママヨガ 産後バランスボール エクササイズ 9:30~10:20	チャイルドヨガ 赤ちゃんヨガ& マッサーシ 9:30~10:20	シニア体操④ 9:30~10:20	健康 エクササイズ② 9:30~10:20
はじめての ピラティス 11:00~11:50	リズム健康体操 10:40~11:30	シニア体操① 11:00~11:50	バランスボール エクササイズ 10:40~11:30	ZUMBA® 10:40~11:30	シニア体操⑤ 10:40~11:30	姿勢・身体機能測定 ①11:00~11:50 ②12:00~12:50
骨盤エクササイズ 12:10~13:00	SALSATION® 11:50~12:35	シニア体操② 12:10~13:00	BodyMake YOGA② 11:50~12:40	かんたん エレガント バレトン 11:50~12:40	シニア体操⑥ 11:50~12:40	キッズスポーツデー ①11:00~12:00 ②13:30~14:30
シニア健康教室① 13:20~14:10	ストレッチボール& メイクボディ 13:00~13:50	シニア体操③ 13:20~14:10	リフレッシュ ヨガ① 13:00~13:50		心をほどく 週末のヨガ 13:00~13:50	
シニア健康教室② 14:30~15:20	エンジョイエアロ 14:10~15:00	やさしいヨガ 14:30~15:20	リフレッシュ ヨガ② 14:10~15:00	モビバン エクササイズ 14:10~15:00		 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 
BodyMake YOGA① 15:40~16:30		はじめての キッズヒップホップ 15:40~16:30	ビギナーマツト ピラティス 15:20~16:10			
		はじめての ジュニアヒップホップ 16:50~17:40				
	心と体が 整うヨガ① 18:00~18:50		シェイプアップ バレトン 18:00~18:50		アライメント ムーブ 18:00~18:50	
リラックスヨガ 19:10~20:00	心と体が 整うヨガ② 19:10~20:00	女性のためのヨガ 19:10~20:00	美姿勢 コンディショニング 19:10~20:00	脂肪燃焼 エアロビクス 19:10~20:00	ボクシング ピクス 19:10~20:00	