

令和3年度

若林体育館 スポーツプログラム

事前申し込み
不要!

継続参加で
無料に!?

シニア健康エクササイズ

先生の指導のもと、音楽に合わせて、ストレッチ体操やリズム体操など気持ち良く体を動かし、健康寿命を延ばしましょう♪

【対象】 健康的に体を動かしたい方! ※原則60歳以上の健康な方

【料金】 1回 400円 ※券売機にてチケットを購入し、競技場受付へお越しください♪

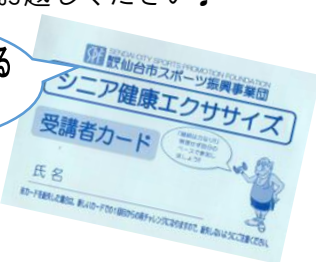
【会場】 若林体育館 競技場 南側
※無料駐車場あり!

毎回5回目が無料になる
スタンプカードあり!

【準備物】 運動できる服装、室内用運動靴、タオル、飲み物等

【時間】 13:15~14:30 (75分)

【開催日】 火曜日 開催 ※毎週開催ではありませんので下記日程をご確認ください!



2021	4月	13 日	20 日	27 日	
	5月	11 日	18 日	25 日	
	6月	1 日	15 日	29 日	
	7月	6 日	13 日	20 日	27 日
	8月	31 日			
	9月	7 日	21 日	28 日	
	10月	12 日	19 日		
	11月	2 日	9 日	16 日	30 日
	12月	7 日	14 日	21 日	
2022	1月	11 日	18 日	25 日	
	2月	1 日	8 日	15 日	
	3月	1 日	8 日	15 日	



【お問合せ】

(公財) 仙台市スポーツ振興事業団 仙台市スポーツ施設指定管理者 (2023年3月まで)

若林体育館 ☎ 022-236-0011 🏠 仙台市若林区卸町東2-8-10