

令和6年度

若林体育館 スポーツプログラム

事前申し込み

継続参加で

不要!

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!

2024	4月	2日	9日	16日	30日
	5月	7日	14日	28日	
	6月	4日	11日	25日	
	7月	2日	9日	16日	23日
	8月				
	9月	3日	10日	17日	24日
	10月	1日	8日	15日	29日
	11月	5日	12日	19日	26日
	12月	3日	10日		
2025	1月	14日	21日		
	2月	18日	25日		
	3月	4日	11日	18日	25日



※スポーツ教室開催時間帯の予想暑さ数値(WBGT)が31℃以上の場合や施設長が安全に開催できないと判断した場合教室を中止する可能性がございます。予め、HPやお電話でご確認の上、ご来館ください。

【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 (2028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