

# 出花体育館 2024年7月号 行事予定表

2024年6月5日現在

		午前 9:00~12:00	午後 13:00~17:00	夜間 18:00~21:00
1	月	高砂球友クラブ 高砂卓球クラブ	Revearc sports	一般公開 バドミントン
2	火	シニア健康エクササイズ 12/47	ティティ会	ランダムズ
3	水	YCバドミントンサークル パニーズ	スマイルピラティス 2-⑤ サッカーで遊ぼう 2期	VAREUSE BBC
4	木	仙台市障害者スポーツ指導者協議会	ヨガ教室 2-④	仙台89ERS U-15
5	金	ピラティス&ストレッチ 2-⑤ はじめてのバレトン	さつき卓球愛好会	金曜会 B・C
6	土	泉卓友会	WHIP	若林バスケットボールクラブ
7	日	STT	仙台籠球倶楽部	
8	月	高砂球友クラブ 高砂卓球クラブ	Revearc sports	GOATS
9	火	シニア健康エクササイズ 13/47	ティティ会	ランダムズ
10	水	YCバドミントンサークル パニーズ	スマイルピラティス 2-⑥ サッカーで遊ぼう 2期	
11	木	VAREUSE BBC	ヨガ教室 2-⑤	一般公開 バスケットボール
12	金	ピラティス&ストレッチ 2-⑥ はじめてのバレトン	さつき卓球愛好会	金曜会 B・C
13	土	泉卓友会	WHIP	Big Flat
14	日	泉卓球クラブ	仙台籠球倶楽部	
15	月	宮城県バスケットボール協会 成年男子	堀合 様	
16	火	シニア健康エクササイズ 14/47	ティティ会	ランダムズ
17	水	保守点検日		
18	木	仙台市障害者スポーツ指導者協議会	ヨガ教室 2-⑥	仙台89ERS U-18
19	金	ピラティス&ストレッチ2-⑦ はじめてのバレトン	さつき卓球愛好会	一般公開 バドミントン
20	土	泉卓友会	WHIP	Big Flat
21	日	泉卓球クラブ	宮城クローバーズ	
22	月	高砂球友クラブ 高砂卓球クラブ	Revearc sports	VAREUSE BBC
23	火	シニア健康エクササイズ 15/47	ティティ会	仙台89ERS U-15
24	水	YCバドミントンサークル	スマイルピラティス 2-⑦ サッカーで遊ぼう 2期	
25	木	VAREUSE BBC	ヨガ教室 2-⑦	仙台89ERS U-18
26	金	ピラティス&ストレッチ2-⑧ はじめてのバレトン	さつき卓球愛好会	金曜会 B・C
27	土	堀合 様		Big Flat
28	日	一般公開 バスケットボール	高砂ジュニア卓球クラブ	仙台ホテナズBC
29	月	高砂球友クラブ 高砂卓球クラブ	Revearc sports	GOATS
30	火	シニア健康エクササイズ 16/47	ティティ会	ランダムズ
31	水	YCバドミントンサークル パニーズ	スマイルピラティス 2-⑧ サッカーで遊ぼう 2期	Freyjaバレーボールクラブ

★ 一般公開の使用料は、一般240円、小・中学生は120円です。空欄は予約にて専用使用ができます。詳細については、施設へご確認ください。

★ 行事は、都合により変更になる場合があります。

# スポーツプログラムのお知らせ

## 抽選申込が必要なプログラム 抽選申込期間 7/1～7/15

※スポーツプログラムに参加希望の方は下記方法でお申込みください。

教室名	種類	曜日	時間 (回数：料金)	内容
サッカーで遊ぼう (年中・年長) ※8月はお休み	キッズ	水	15:30～16:20 (8回：5,600円)	※第3期は9月・10月開催になります。そのためお申し込みは8/1～となります。
サッカーで遊ぼう (小1～小3) ※8月はお休み	キッズ	水	16:40～17:30 (8回：5,600円)	※第3期は9月・10月開催になります。そのためお申し込みは8/1～となります。
スマイルピラティス ※8月はお休み	大人	水	14:00～15:00 (8回：5,600円)	※第3期は9月・10月開催になります。そのためお申し込みは8/1～となります。
アロマヨガnight(水)	大人	水	19:30～20:30 (7回：5,600円)	適度な負荷で体にやさしいヨガとアロマの心地よさを満喫するプログラムです。
ヨガ教室	大人	木	14:00～15:00 (8回：5,600円)	基本姿勢と呼吸法をバランス良く行い、全身を動かすプログラムです。
ピラティス&ストレッチ	大人	金	10:00～11:00 (7回：4,900円)	激しく動くのではなく、姿勢を維持することで筋肉を鍛えていくプログラムです。
アロマヨガnight(金)	大人	金	19:30～20:30 (7回：5,600円)	適度な負荷で体にやさしいヨガとアロマの心地よさを満喫しましょう。

※定員に達しない場合は先着申込に順次切り替わります

## 先着申込が必要なプログラム 先着申込期間 8/6～9/8

親子day運動遊び	親子	9/8	① 2・3歳児 10:00～10:45 ② 4・5歳児 11:00～11:45	幼児期にさまざまな種類の運動を経験することは、その後の運動神経向上に効果的です！
-----------	----	-----	--	--

### スポーツプログラムのお申込みは

- ① インターネット申込み 専用サイト：[\(https://spf-sendai.payhub.jp/\)](https://spf-sendai.payhub.jp/)
- ② 直接窓口まで 住所：仙台市宮城野区出花1丁目13-7  
※お問い合わせ：022-786-3446まで

