

出花体育館 2024年11月号 行事予定表

2024年10月4日現在

| 日付 | 曜日 | 競技場 | | | 多目的室 | | |
|----|----|---|---------------------------|--------------------------|-------------------------|------|------------|
| | | 午前 (9 : 00 ~ 12 : 00) | 午後 (13 : 00 ~ 17 : 00) | 夜間 (18 : 00 ~ 21 : 00) | 午前 | 午後 | 夜間 |
| 1 | 金 | ふくだまち幼稚園バドミントンサークル F-oneクラブ | 仙台育英学園高等学校 女子バスケットボール部 | 金曜会 B・C | Yo Vivire' | | |
| 2 | 土 | 泉卓友会 | WHIP | プラネッツクラブ | | | hale aloha |
| 3 | 日 | Jouir | | | VAREUSE BBC トマト | | |
| 4 | 月 | mtroad | 卓トレ仙台 堀合 様 | (公) バドミントン | | | |
| 5 | 火 | シニア健康エクササイズ | ティティ会 | ランダムズ | | | JJMIX中野栄 |
| 6 | 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 サッカーで遊ぼう | 高砂ジュニア卓球クラブ SGBC | | | アロマヨガ(水) |
| 7 | 木 | (公) 卓球 VAREUSE BBC | Enjoyクラブ | 仙台89ERSアカデミー | | ヨガ教室 | |
| 8 | 金 | F-oneクラブ パニーズ | さつき卓球愛好会 | 金曜会 B・C | ピラティス&ストレッチ はじめてのパレト | | アロマヨガ(金) |
| 9 | 土 | 泉BBC | 泉卓友会 | | | | hale aloha |
| 10 | 日 | 第28回宮城野区総合剣道祭り (仙台市剣道連盟) | | | | | |
| 11 | 月 | 高砂球友クラブ 高砂卓球クラブ | Revearc sports | GOATS | | | |
| 12 | 火 | シニア健康エクササイズ | ティティ会 | (公) バスケットボール | | | JJMIX中野栄 |
| 13 | 水 | 保守点検日 (※施設の利用はできません。窓口受付のみ17:00まで行っております) | | | | | |
| 14 | 木 | バウンディ高砂 VAREUSE BBC | (公) バドミントン | 高砂ジュニア卓球クラブ | | ヨガ教室 | |
| 15 | 金 | F-oneクラブ 岩切バドミントンクラブ | さつき卓球愛好会 | BPC仙台 | ピラティス&ストレッチ はじめてのパレト | | アロマヨガ(金) |
| 16 | 土 | 泉卓友会 | 星和建工 様 | プラネッツクラブ | | | hale aloha |
| 17 | 日 | 親子day運動遊び | 宮城クローバーズ | 仙台ホテナズBC | | | |
| 18 | 月 | 高砂球友クラブ 高砂卓球クラブ | Revearc sports | | | | |
| 19 | 火 | シニア健康エクササイズ | ティティ会 | ランダムズ | | | JJMIX中野栄 |
| 20 | 水 | Aoneバドミントンクラブ パニーズ | スマイルピラティス サッカーで遊ぼう | (公) バドミントン | | | アロマヨガ(水) |
| 21 | 木 | 仙台市障害者スポーツ指導者協議会 VAREUSE BBC | | 高砂ジュニア卓球クラブ ぶれいく | | ヨガ教室 | |
| 22 | 金 | VAREUSE BBC F-oneクラブ | さつき卓球愛好会 | 金曜会 B・C | ピラティス&ストレッチ はじめてのパレト | | アロマヨガ(金) |
| 23 | 土 | 泉卓友会 | WHIP | プラネッツクラブ | | | |
| 24 | 日 | 仙台籠球倶楽部 | ブリッジ | 仙台ホテナズBC | | | |
| 25 | 月 | 高砂球友クラブ 高砂卓球クラブ | Revearc sports | GOATS | | | |
| 26 | 火 | シニア健康エクササイズ | ティティ会 | ランダムズ | | | JJMIX中野栄 |
| 27 | 水 | YCバドミントンサークル バウンディ高砂 | スマイルピラティス サッカーで遊ぼう | 高砂ジュニア卓球クラブ SGBC | | | アロマヨガ(水) |
| 28 | 木 | VAREUSE BBC | Enjoyクラブ | (公) バスケットボール | | ヨガ教室 | |
| 29 | 金 | F-oneクラブ パニーズ | さつき卓球愛好会 | 金曜会 B・C | ピラティス&ストレッチ はじめてのパレト | | アロマヨガ(金) |
| 30 | 土 | 泉卓友会 | WHIP 堀合 様 | プラネッツクラブ | | | |

【一般公開について】 料金：一般（高校生以上）240円 / 小中学生120円

☆「(公) 種目」が記載されている所は、記載の会場・時間・種目のみご利用いただけます。予約制ではありませんので、譲り合いながらご利用願います。

☆競技場空欄部分については、空欄日の前日18:00までに専用使用の申し込みが無ければ、一般公開を設定いたします、その際は種目希望を先着で承ります。(電話受付可)

☆利用可能種目はバスケットボール(全面・半面)、バドミントン(全面=4面、半面=2面)、卓球(全面=14台、半面=7台)のみです。

※この行事予定表は作成時の予約状況を基に作成しております。そのため行事内容は都合により変更される場合がありますので、詳細については施設へご確認ください。(TEL 022-786-3446)

出花体育館からのご案内

< スポーツプログラムのご案内 >

◎ 抽選申込が必要なプログラム **抽選申込期間 11/1～11/15**

| | | | |
|------------------------------|-----|---|---|
| アロマヨガnight <12月6日～1月31日> | 金曜日 | 19：30～20：30 (7回：5,600円) | 適度の負荷で身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。 ※金曜開催と同じ内容です |
| ヨガ教室 <12月5日～1月30日> | 木曜日 | ①13：15～14：15 ②14：30～15：30 (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 <12月6日～1月31日> | 金曜日 | ①9：15～10：15 ②10：20～11：20 (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 <12月4日～1月29日> | 水曜日 | 19：30～20：30 (7回：5,600円) | 適度の負荷で身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。 ※水曜開催と同じ内容です |

◎ 事前申込が必要なプログラム **受付中**

| | | | |
|--------------------------------|-----|--|---|
| -親子day-運動遊び (2024年11月17日開催) | 日曜日 | [a]2・3歳児 10:00～10:45 [b]4・5歳児 11:00～11:45 (子供一人につき：1,000円) | 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！親子でたくさんのはじめて！を経験しよう。 |
|--------------------------------|-----|--|---|

◎ 当日参加可能なプログラム **予約不要**で当日ご来館いただければ参加できるプログラムです。

| | | | |
|-------------|-----|--------------------------|---|
| シニア健康エクササイズ | 火曜日 | 10：00～11：00 (1回：400円) | 加齢とともに低下した運動機能を楽しく身体を動かして元気な身体をつくるエクササイズです。 |
|-------------|-----|--------------------------|---|

開催日 10/22、10/29、11/5、11/12、11/19、11/26

| | | | |
|-----------|-----|--------------------------|---|
| はじめてのバレトン | 金曜日 | 11：30～12：00 (1回：500円) | バレトンとはバレエ・ヨガ・フィットネスの3要素を組み合わせで行うエクササイズです。自分の体力に合わせて行うことができ、かつ全身をバランスよく鍛えられます。 |
|-----------|-----|--------------------------|---|

開催日 10/18、10/25、11/8、11/15、11/22、11/29

< その他 >

①施設の利用方法

②施設料金表

☆上記の金額は平日に練習やレクリエーションに使用する場合の金額になります。土日祝やイベント等での使用の場合は料金が異なりますので施設HP・メール・TELにてご確認ください。

