

5/12 現在	有料 駐車場 混雑 予想	第1競技場			第2競技場			温水プール												
		午前 (9:00~12:00)	午後 (13:00~17:00)	夜間 (18:00~21:00)	午前 (9:00~12:00)	午後 (13:00~17:00)	夜間 (18:00~21:00)	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
1	土	混雑	宮城県高等学校総合体育大会(バドミントン・学校対抗戦)																	
2	日	混雑	宮城県武術太極拳連盟 ※																	
3	月	混雑	仙台大原簿記 情報公務員専門学校	第38回シルバースポーツセミナー 太白区会場	スクールハーツ	週いち!アクア								キッズ 4・5歳	キッズ 1・2年					
4	火	使用 不可	保守点検日 ※休館日のため施設利用はできませんが、予約受付等の窓口業務は行います。(9:00~17:00)																	
5	水	混雑	上野山小運動会総練習	(ス)小学生バドミントン 小学生テニス・硬式テニス	(当)シニア健康エクササイズ	レヴァークススポーツ	カワイ器械体操クラブ(1/2面) (公)個人で楽しむ新体操(1/2面)	リハビリ 流水教室	サーキット アクア	ダンス アクア										
6	木		国際マルチビジネス専門学校 2024年度スポーツ大会	BCたいはく木曜会(1/3面) Tspirit(1/3面) TSCバスケットボールアカデミー(1/3面)	(公)卓球	(公)ミニテニス	仙台医健・スポーツ 専門学校													
7	金	混雑	メンタルヘルスネットワークIN仙台 第32回スポーツフェスティバル		(公)フットサル															
8	土	混雑	第73回仙台市中学校総合体育大会(体操・新体操)																	
9	日	混雑																		
10	月	混雑	第73回仙台市中学校総合体育大会(バレーボール)																	
11	火		(ス)バドミントン教室 卓球教室	レヴァークススポーツ(1/3面) (公)バスケットボール(2/3面)	TSCバスケットボールアカデミー(1/3面) ※	(当)週いち!健康エクササイズ (ス)SALSATION	(公)個人で楽しむヨガ	(当)週いち!キッズ (ス)心と体が整うヨガ	はじめて 水泳	水中 ウォー キング	週いち! アクア					キッズスイミング 3・4年生				
12	水	混雑	上野山小運動会総練習	(ス)小学生バドミントン 小学生テニス・硬式テニス	(当)シニア健康エクササイズ	レヴァークススポーツ	※	リハビリ 流水教室	サーキット アクア	ダンス アクア										
13	木	混雑	第42回家庭バレーボール青葉大会	ゼルコバ仙台ラグビークラブ(1/3面) 仙台医健・スポーツ専門学校(1/3面) (公)ミニテニス(1/3面)	(ス)Body Make YOGA	(ス)リフレッシュヨガ	(ス)ストレッチ&バレトン	基礎	チャレ ンジ											
14	金	混雑	宮城県レディース春季バドミントン大会 (個人戦)	ライジエ(1/3面) バスケSSG(1/3面) 三井住友銀行(1/3面)	(ス)ZUMBA	リパティ卓球	仙台89ERS バスケットボールスクール	レベル アップ			週いち! アクア			キッズ 4・5歳	キッズ 1・2年					
15	土	混雑	上野山小運動会	若林バスケットボールクラブ(1/3面) GREEN(1/3面) ※	仙台アルビオン	ライジエ(八本松)														
16	日		※	※	※	レヴァークススポーツ	※													
17	月	混雑	リパティ卓球(1/3面) (公)卓球(2/3面)	仙台市太極拳協会 月曜クラブ		第38回シルバースポーツセミナー 太白区会場	スクールハーツ	週いち!アクア						キッズ 4・5歳	キッズ 1・2年					
18	火	混雑																		
19	水	混雑																		
20	木	混雑																		
21	金	混雑	全日本実業団バドミントン選手権大会																	
22	土	混雑																		
23	日	混雑																		
24	月	混雑	リパティ卓球(1/3面) (公)卓球(2/3面)	キッズラビット(1/3面) (公)硬式テニス(2/3面)	仙台大原簿記 情報公務員専門学校	第38回シルバースポーツセミナー 太白区会場	スクールハーツ	週いち!アクア						キッズ 4・5歳	キッズ 1・2年					
25	火		(ス)バドミントン教室 卓球教室	レヴァークススポーツ(1/3面) (公)ソフトテニス(2/3面)	TSCバスケットボールアカデミー(1/3面) ※	(当)週いち!健康エクササイズ (ス)SALSATION	(公)ミニテニス	(当)週いち!キッズ (ス)心と体が整うヨガ	はじめて 水泳	水中 ウォー キング	週いち! アクア					キッズスイミング 3・4年生				
26	水	混雑	仙台シニアリーグ卓球大会	(ス)小学生バドミントン 小学生テニス・硬式テニス	(当)シニア健康エクササイズ	レヴァークススポーツ	カワイ器械体操クラブ(1/2面) 満町小スポーツ少年団バレー中隊部(1/2面)	リハビリ 流水教室	サーキット アクア	ダンス アクア										
27	木		3B体操体験交流会 リハーサル	ゼルコバ仙台ラグビークラブ(1/3面) (公)個人で楽しむ新体操(2/3面)	(ス)Body Make YOGA	(ス)リフレッシュヨガ	(ス)ストレッチ&バレトン	基礎	チャレ ンジ											
28	金	混雑	(公)バドミントン		(ス)ZUMBA	ライジエ(太白ジュニア)		レベル アップ			週いち! アクア			キッズ 4・5歳	キッズ 1・2年					
29	土	混雑	JFA第11回全日本U-18フットサル選手権大会東北大会																	
30	日	混雑		GREEN(1/3面) ※	スクールハーツ	レヴァークススポーツ	※													

☆☆当日チケット型スポーツプログラム☆☆

参加者募集中!  
浮力や水流によって血流改善効果や  
呼吸機能向上などが期待されます!  
お得なポイントカードもございます!

電話または窓口にて受付いたします。  
詳しくはお問い合わせください。  
TEL : 022-244-1111

**週いち!アクア②(月・午前)**

ヌードルやミットを使いながら効果的な  
水中エクササイズを行う教室です!  
浮力によって膝・腰への負担も少なく  
行うことができます★

定員: 20名(先着)  
時間: 11:10~12:00  
会場: 2階温水プール  
対象: 一般  
料金: 700円/回  
講師: 大岡 弘美



**ダンスアクア(水・午後)**

アクアビクスにダンス要素を取り入れた  
エクササイズです!水の特性である  
「浮力」・「抵抗」・「水圧」・「水温」を  
十分に活かし、心肺機能を高め血液循環の  
向上や脂肪燃焼効果を図ります★

定員: 20名(先着)  
時間: 13:00~13:40  
会場: 2階温水プール  
対象: 一般  
料金: 700円/回  
講師: 田中 友里



**サーキットアクア(水・午前)**

有酸素運動と筋力トレーニングを交互に行う  
サーキットトレーニングです!  
ジョギングやジャンプなどの動きを繰り返し  
肺機能向上を目指します!

定員: 20名(先着)  
時間: 11:20~12:00  
会場: 2階温水プール  
対象: 一般  
料金: 700円/回  
講師: 高間 結子



※の箇所は一週間前まで予約を受付けいたします。申し込みのない場合は【一般公開】となります。種目等は当館までお問い合わせください。大会等につきまして日程の変更や中止になる場合があります。必ず事前に各問合せ先にご確認ください。

## ベビー系クラス

各クラス開催2週間前から先着順にて受付開始

必ず会員登録が必要です。①会員登録(ネット)⇒②お申込み

必要事項	【1】氏名(ふりがな) 【2】メールアドレス 【3】電話番号(緊急連絡先) 【4】生年月日(西暦) 【5】年齢 【6】性別 【7】郵便番号 【8】住所 【9】備考 ※【1】【4】【5】【6】は保護者の情報を入力。 ※【9】に参加するお子様の家族登録が必要です。 赤ちゃんヨガ&マッサージをお申し込みの方はアレルギーの有無(ある場合は原材料名)を入力。
	注意事項 ・ドメイン解除(@spf-sendai.payhub.jp)をお願いします。 ・入力途中に満員になると、「申込数が定員に達しました」と表示されます。 ・空きが出た場合、申込画面からお申込みができます。 ・申込が完了すると返信メールが届きます。マイページの詳細欄に当日の流れについて記載がありますので必ずご確認ください。

～ふれあい遊び～ チャイルドヨガ(水・午前)	
予約開始日	5/22～
開催日	6/5
定員:8組(先着順) 時間:10:00～10:50 会場:体力測定室(スタジオ) 対象:1歳～3歳までのお子様と保護者 料金:800円 講師:大橋 香朱美	



産後バランスボールエクササイズ (木・午前)	
予約開始日	5/30～
開催日	6/13
定員:8組(先着順) 時間:11:20～12:10 会場:体力測定室(スタジオ) 対象:生後2ヶ月～8ヶ月のお子様と保護者 料金:800円 講師:田村 麻利子	



赤ちゃんヨガ& マッサージ(金・午前)	
予約開始日	6/14～
開催日	6/28
定員:8組(先着順) 時間:10:00～10:50 会場:体力測定室(スタジオ) 対象:生後2ヶ月～就園前のお子様と保護者 料金:800円 講師:大橋 香朱美	



## 行事予定表

# 週いち! 健康エクササイズ

火曜日開催  
予約不要

- 時間 9:45～10:35
- 受講料 400円/回
- 会場 第2競技場
- 運動できる服装で、室内用シューズ、タオル、飲み物をお持ちください。

6月開催日  
**6/11**  
**6/25**

■券売機でチケットを購入後、第2競技場へお越しください■

# 週いち!キッズ

当日参加型  
楽しみながら体を動かし  
「できない」を「できた!」  
にすることを目的とした  
教室です(^-^)/

詳細

時間: 17:30～18:20  
会場: 第2競技場  
対象: 小学生  
料金: 400円  
講師: スポーツ指導員

**6/11・25**

# シニア健康エクササイズ

- 時間 ①9:30～10:30  
②11:00～12:00
- 開催日 6/5.12.26
- 持ち物 運動できる服装  
室内用シューズ  
タオル・飲み物
- 会場 第二競技場
- 受講料 400円
- 対象 おおむね60歳以上
- 講師 原田 智聡

Enjoy

～予約不要～

音楽に合わせてリズム体操やストレッチ、筋力トレーニングなどを行います!  
健康ではつつとした生活を維持したい方にオススメ♪

## トレーニング講習・体力測定・ドクターコースのご案内

完全予約制(電話または体育館窓口でご予約ください)  
※各開催時間、定員になり次第締め切らせていただきます。  
【持ち物】室内用シューズ・運動できる服装・身分証明書(免許証・保険証等)・タオル・飲み物

トレーニング講習		体力測定		ドクターコース	
トレーニング室利用には利用者証が必要です		運動を始める前に今の体力レベルを測定できます		医師による問診や運動処方が受けられます	
料金	中学生 120円	料金	小・中学生 300円	料金	小・中学生 610円
	高校生以上 240円		高校生以上 610円		高校生以上 1,200円
開催日時	火曜日 13:30	開催日時	水曜日 13:30	開催日時	土曜日 ①14:00
	木曜日 13:30/19:30		土曜日 9:00		②14:40
	土曜日 11:00/18:30				③15:20
時間	45分程度	時間	1時間30分程度	時間	2時間程度
定員	12名/1回	定員	3名/1回	定員	3名/1回
<small>トレーニング室を利用する際のルールや注意事項と受付方法マシンの使用方法を説明します。 その後、トレーニング室利用者証を発行します。 ※中学生以上対象(小学生は受けられません)</small>		<small>①形態測定(身長・体重・BMI・体脂肪) ②血圧・心肺機能測定 ③体力測定を実施し、結果表をもとに運動のアドバイスをいたします。</small>		<small>形態測定(身長・体重・BMI・体脂肪)、血圧・心肺機能測定後、心電図を付けた状態でエアロバイクをこぎます。不整脈の疑いがないか等を判断し、スポーツドクターが運動処方を行います。</small>	

体育館の予定によりお休みの日もあります。予めご了承ください。  
※体力測定・ドクターコース受講の方で、トレーニング講習も併せて受講する場合は別途料金が掛かります。(中学生120円/高校生以上240円)