

6/10 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	月	(公)バレーボール	(公)バドミントン	※	リパティ卓球	キッズラビット	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					
2	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)	板井 様(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						
3	水	ヴォスコオーレ仙台 (公)個人で楽しむヨガ(1/3面)	(公)硬式テニス	(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	T.spirit	リハビリ 流水教室	サーキット アクア	ダンス アクア											
4	木	(公)バドミントン	(公)ソフトテニス	※	(ス)Body Make YOGA	(ス)リフレッシュヨガ	(ス)ストレッチ&パレトン		基礎	チャレ ンジ											
5	金	宮城県農業高等学校 体育大会			ライジエ(太白ジュニア)(1/3面) 大和リース株式会社(1/3面) ※	(ス)ZUMBA	宮城県農業高等学校 体育大会	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					
6	土	※	※	(公)バレーボール	フォークダンス七夕まつり大会		(公)フットサル														
7	日	仙台市学区民体育振興会連合会 全市大会(家庭バレーボール)			スクールハーツ(1/3面) (公)卓球(2/3面)	仙台市学区民体育振興会連合会 全市大会(家庭バレーボール)		(公)バウンドテニス													
8	月	リパティ卓球(1/3面) (公)ミニテニス(2/3面)	(公)バドミントン	仙台大原簿記 情報公務員専門学校	キッズスポーツデー	キッズラビット	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					
9	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)																			
10	水	ヴォスコオーレ仙台 (公)個人で楽しむ新体操(1/3面)	(公)バドミントン	(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	浦町小スポーツ少年団バレー中等部(1/2面) カワイ器械体操クラブ(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											
11	木	聖和学園高等学校スポーツ大会			セルコバ仙台RC(1/3面) ※	(ス)Body Make YOGA	(ス)リフレッシュヨガ	(ス)ストレッチ&パレトン		基礎	チャレ ンジ										
12	金	(公)硬式テニス	(公)ソフトテニス	仙台89ERS U-18(1/3面) ※	(ス)ZUMBA	ライジエ(太白)		レベル アップ		週いち! アクア					キッズ 4・5歳	キッズ 1・2年					
13	土	第6回仙台七夕カップ小学生バレーボール交流大会																			
14	日				(公)バドミントン			※													
15	月	仙台市民総体家庭バレーボール大会																			
16	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)	T.spirit(1/3面) 仙台医健・スポーツ専門学校(1/3面) ※	(当)週いち!健康エクササイズ (ス)SALSATION	(公)バウンドテニス	(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						
17	水	ヴォスコオーレ仙台 ※	(公)バドミントン	(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	仙台市民 バドミントン同好会	リハビリ 流水教室	サーキット アクア	ダンス アクア											
18	木	仙台シニアリーグ卓球大会			T.spirit(1/3面) ※	(ス)Body Make YOGA	(ス)リフレッシュヨガ	(ス)ストレッチ&パレトン		基礎	チャレ ンジ										
19	金	(公)バレーボール			リパティ卓球																
20	土	第73回宮城県中学校総合体育大会(体操・新体操)																			
21	日	第73回宮城県中学校総合体育大会(バレーボール)																			
22	月	第73回宮城県中学校総合体育大会(バレーボール)																			
23	火	第73回宮城県中学校総合体育大会(バレーボール)																			
24	水	第73回宮城県中学校総合体育大会(バレーボール)																			
25	木	3B体操体験交流会	仙技クラブ(1/3面) (公)バスケットボール(2/3面)	高橋 様(1/3面) (公)卓球(2/3面)	(ス)Body Make YOGA	(ス)リフレッシュヨガ	(ス)ストレッチ&パレトン		基礎	チャレ ンジ											
26	金	(公)硬式テニス	ライジエ(太白)(1/3面) (公)ソフトテニス(2/3面)	※	(ス)ZUMBA	(公)卓球	仙台89ERS U-18	レベル アップ		週いち! アクア					キッズ 4・5歳	キッズ 1・2年					
27	土	第21回宮城県ハンドボールマスターズ選手権大会 兼第16回小学生交流大会			今井 様(1/3面) ※	仙台市太極拳協会	ライジエ(八本松)														
28	日	ヴォスコオーレ仙台 フリーグホームゲーム ヴォスコオーレ仙台VSフウガドルすみだ			仙台街フォトログ2024			※													
29	月	※	※	仙台で気軽にバスケ(1/3面) 仙台医健・スポーツ専門学校(1/3面) ※	キッズスポーツデー	リパティ卓球	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					
30	火	(ス)バドミントン教室 卓球教室	レバークススポーツ(1/3面) ※	※	(当)週いち!健康エクササイズ (ス)SALSATION	(公)個人で楽しむ新体操	(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						
31	水	第53回東北中学校体操競技選手権大会 / 第53回東北中学校新体操仙選手権大会																			

★ベビー系クラスのご案内★

産後ママヨガ(木・午前)

予約開始日 **7/4~**

開催日 **7/18**

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: 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 **7/12~**

開催日 **7/26**

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: 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



★各クラス開催日の2週間前から先着順でお申込みを受付ております。
★SPFプログラムサーチへの会員登録が必要です。
★お子様は家族登録が必要です。
★お申込みの際は、備考欄にお子さまのアレルギーマークの有無を入力ください。
★ご不明な点がございましたら当館までお問い合わせください。

★シニア健康エクササイズのご案内★

音楽に合わせてリズミ体操やストレッチ、筋力トレーニング等を行います!

開催日: 7/3・10・17
時間: ①9:30~10:30
②11:00~12:00
受講料: 400円/回
(券売機でチケットをご購入ください)

会場: 1F 第二競技場
持ち物: 運動できる服装
室内用シューズ
タオル
飲み物

※予約不要でご参加いただけます!
※①と②は同内容です。
どちらか一方にご参加ください。



※の箇所は一週間前まで予約を受付いたします。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。

令和6年度 秋短期スポーツプログラム

申込期間 7/4(木)~8/8(木)

《プール》 ★一般対象の教室に関しては、1人で参加できる方(着替え等を含む)が対象となります。予めご了承ください。

曜日	プログラム名	対象	日程	時間	定員	受講料
月	キッズスイミング4・5歳児	4・5歳児 ※1	9/2・9・30 10/7・21・28 11/11・18	16:00~16:50	各20	
	キッズスイミング1・2年生	小学1・2年生		17:00~17:50		
火	キッズスイミング3・4年生①	小学3・4年生 ※2	9/3・10・24 10/1・8・22 11/5・12	①17:00~18:00		
	キッズスイミング3・4年生②			②18:10~19:10		
木	基礎・クロール ※水に顔をつけられる方、息継ぎありのクロール(15m程度)ができる方	一般 ※左記を必ずご確認ください	9/5・12・19・26 10/3・17・31 11/7	10:30~11:30	各10	各 9,600
	チャレンジクラス(平泳ぎ) ※クロールで25m完泳できる方			11:40~12:40		
金	レベルアップクラス・4泳法 ※クロール25m完泳できる方/4泳法を練習したことがある方	4・5歳児 ※1	8/23・30 9/6・13 10/11・18 11/15・22	10:15~11:15	各20	
	キッズスイミング4・5歳児			16:00~16:50		
	キッズスイミング1・2年生			17:00~17:50		

《おとな・子ども》

曜日	プログラム名	対象	日程	時間	定員	受講料	
月	はじめてのピラティス	一般	9/2・9・30 10/7・21・28 11/11・18	10:00~10:50	15		
	骨盤エクササイズ			11:05~11:55	14		
火	親子ピクス	親子 ※3	9/3・10・24 10/1・8・22 11/5・12	11:10~12:00	8組	各 5,600	
	SALSATION®	一般		11:15~12:15	30		
	ストレッチポールエクササイズ	高校生以上		19:00~20:00	15		
	心と体が整うヨガ				49		
水	チャレンジアップエアロ	一般	9/4・11・25 10/2・9・30 11/6・13	10:00~10:50	16	各 6,400	
	はじめてのキッズヒップホップ	4・5歳児 ※1		16:00~16:45	15		
	はじめてのジュニアヒップホップ	小学生		17:00~18:00	各16		
	女性のためのアロマヨガ	高校生以上の女性		19:30~20:30			
木	バランスボールエクササイズ	一般	9/5・12・19・26 10/3・17・31 11/7	10:00~11:00	14	各 5,600	
	Body Make YOGA			11:20~12:20	49		
	ピギナーマットピラティス			13:15~14:15	16		
	ちびっ子体操【4・5歳児】			4・5歳児 ※1	16:00~16:50		各20
	ちびっ子体操【小学1~3年生】			小学1~3年生	17:00~17:50		
	ストレッチ&バレトン			高校生以上	19:00~20:00		30
	ポケシングピクス				16		
金	ZUMBA	一般	8/23・30 9/6・13 10/11・18 11/15・22	11:10~12:00	30	各 5,600	
	かんたんエレガント♪バレトン			11:20~12:20	各16		
	～肩こり腰痛予防に～モビバンエクササイズ			13:30~14:30			
	脂肪燃焼&リラックス			高校生以上	19:00~20:00		

※1 対象⇒4歳児(2019/4/2~2020/4/1生まれ)・5歳児⇒(2018/4/2~2019/4/1生まれ)
※2 対象⇒3・4年生クラス ビート板有クロールで5m以上泳げる子
※3 親子ピクス 対象⇒クラス開催期間中に1歳6ヶ月~3歳までに該当するお子様と保護者

短期型スポーツプログラム申込方法 (対象等をよくご確認のうえ、お申込みください。)

★インターネット

- ①当館HP『プログラムサーチ』を開く
★QRコードからもアクセス可能!
- ②会員登録・必要事項を入力後、希望教室選択
※複数申込可
※ドメイン(@spf-sendai.payhub.jp)解除をお願いします。

★窓口

- 返信ハガキをお持ちのうえ、カメイアリーナ仙台までお越しください。
※**締切日**までにご来館ください。
こちらの必要事項は、窓口にお越しの際にご記入いただけます。
【1】希望プログラム名【2】参加者氏名(ふりがな)※小学生以下は保護者氏名も記入
【3】郵便番号【4】住所【5】電話番号
【6】緊急連絡先(本人以外の緊急連絡先をご記入ください)
【7】生年月日(西暦)
※親子ピクスは【2】と【6】の項目に保護者と子どもの情報をそれぞれ記入

週いち!健康エクササイズ

当館スポーツ指導員が毎回テーマを変えて筋力トレーニングや有酸素運動を提供いたします!
当日参加型プログラムなので気軽に参加できます★

開催日: 7/2・16・30
時間: 9:45~10:35
受講料: 400円/回(券売機でチケットをご購入ください)
対象: 一般
会場: 1F 第二競技場
持ち物: 運動できる服装
室内用シューズ
タオル
飲み物



週いち!キッズ

様々なスポーツに触れ合い、楽しみながら体を動かします!
「できない」を「できた!」にすることを目的とした教室です★

開催日: 7/2・16・30
時間: 17:30~18:20
受講料: 400円/回(券売機でチケットをご購入ください)
対象: 小学生
会場: 1F 第二競技場
持ち物: 運動できる服装
室内用シューズ
タオル
飲み物



キッズスポーツデー ~予約不要~
7/8・7/29
当日参加型教室

ご参加される方はプログラム参加日に
ご来館いただき、当日券売機でチケットを
ご購入のうえご参加ください!

詳細

対象 : 未就学児と保護者
時間 : 10:00~11:30
料金 : 大人 300円,未就学児 無料
持ち物 : いつものおでかけセット

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
トレーニング室を利用する際のルールや注意事項、受付方法、マシンの使用方法等を説明します。 ※中学生以上対象(小学生は受けられません)		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。		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を判断し、スポーツドクターが運動処方を行います。	

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)