

～1月休館日・利用不可日のお知らせ～

- ①年末年始休館 令和7年1月4日(土)まで ※1月4日(土)は施設予約等の窓口業務は9:00～17:00まで行っております。
- ②保守点検日 令和7年1月10日(金) ※施設予約等の窓口業務は9:00～17:00まで行っております。
- ③仙台市はたちの集い 令和7年1月11日(土)、12日(日) ※全館貸切です。(トレーニング室・軽運動場・幼児体育室を含む)期間中の施設見学はできません。施設予約等の窓口業務は行っております。

おすすめ教室のご案内

＜冬短期＞
Body Make YOGA
姿勢改善・バランス向上等、多くの効果が期待できる教室です♪
日程 1/9～3/13 全8回木曜開催
時間 11:20～11:20
料金 5,600円
持ち物 運動着、タオル、飲み物
ヨガマット

＜通年4期＞
リフレッシュヨガ
全身をすみずみまで動かし
リフレッシュしたい方におススメです★
日程 1/9～3/13 全8回木曜開催
時間 13:00～14:30
料金 8,000円
持ち物 運動着、タオル、飲み物
ヨガマット

＜冬短期＞
ストレッチ&バレトン
歩行時や立位時のバランス感覚の安定性や柔軟性の向上が期待できる教室です★
日程 1/9～3/13 全8回木曜開催
時間 19:00～20:00
料金 5,600円
持ち物 運動着、タオル、飲み物
ヨガマット

＜冬短期＞
心と体が整うヨガ
からだを整えて5年後、10年後も元気なからだづくりをしていきましょう！
日程 1/7～3/25 全8回火曜開催
時間 19:00～20:00
料金 5,600円
持ち物 運動着、タオル、飲み物
ヨガマット

※お申込みには会員登録が必要です。詳しくはお問い合わせください。

週いち！健康エクササイズ

開催日：1/7・28
時間：9:45～10:35
料金：各400円
会場：第二競技場
持ち物：運動着、室内用シューズ、タオル、飲み物

週いち！キッズ

開催日：1/7・28
時間：17:30～18:20
料金：各400円
会場：第二競技場
持ち物：運動着、室内用シューズ、タオル、飲み物



キッズスポーツデー

1/27 月曜日開催

対象：未就学児と保護者の方
時間：10:00～11:30
料金：大人の方300円
未就学児は無料
持ち物：いつものおてかけセット

参加される方は、当日券売機でチケットを購入いただき、第2競技場までお越しください。



シニア健康エクササイズ

開催日 1月29日
時間 ① 9:30～10:30
② 11:00～12:00
料金 400円
会場 第二競技場
持ち物 運動着、室内用シューズ、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 | |
|---|---|
| トレーニング室利用には利用者証が必要です | |
| 料金 | 中学生 120円 高校生以上 240円 |
| 開催日時 | 火曜日 13:30 木曜日 13:30/19:30 土曜日 11:00/18:30 |
| 時間 | 45分程度 |
| 定員 | 12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) | |

| 体力測定 | |
|--|--------------------------|
| 運動を始める前に今の体力レベルを測定できます | |
| 料金 | 小・中学生 300円 高校生以上 610円 |
| 開催日時 | 水曜日 13:30 土曜日 9:00 |
| 時間 | 1時間30分程度 |
| 定員 | 3名/1回 |
| 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。 | |

| ドクターコース | |
|--|-----------------------------------|
| 医師による問診や運動処方を受けられます | |
| 料金 | 小・中学生 610円 高校生以上 1,200円 |
| 開催日時 | 土曜日 ①14:00 ②14:40 ③15:20 |
| 時間 | 2時間程度 |
| 定員 | 3名/1回 |
| 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。 | |

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。