

令和7年度 仙台市体育館 スポーツプログラム

令和7年6月～令和8年3月まで タイムスケジュール

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:00~9:50 1コマ		健康 エクササイズ①	シニア 体操①	産後ママヨガ 産後バランスボール エクササイズ		シニア 体操④	健康 エクササイズ②
10:20~11:10 2コマ	ファイティング シェイプ	親子 ビクス	チャレンジ アップエアロ	バランスボール エクササイズ	チャイルドヨガ 赤ちゃんヨガ& マッサージ	シニア 体操⑤	
11:40~12:30 3コマ	はじめての ピラティス	SALSATION® 11:40~12:25	シニア 体操②	Body Make YOGA	ZUMBA®	シニア 体操⑥	
13:00~13:50 4コマ	シニア 健康教室①	ストレッチボール エクササイズ	シニア 体操③	リフレッシュ ヨガ①	かんたん エレガント バレトン		当日チケット型 クラス
14:20~15:10 5コマ	シニア 健康教室②	エンジョイ エアロ	やさしい ヨガ	リフレッシュ ヨガ②	モビバン エクササイズ		
15:40~16:30 6コマ	Body Make YOGA①		はじめての キッズ ヒップホップ	ビギナーマッ ピラティス		令和7年度6月以降～ 開催しないクラスは下記の通り になります 骨盤エクササイズ(月) キッズスイミング4・5歳児(月・金) キッズスイミング1・2年生(月・金) 卓球/バドミントン(火) 週いち!アグア(火) キッズスイミング3・4年生①@(火) 週いち!キッズ(火) 小学生バドミントン(水) ダンスアグア(水) クロールクラス(木) チャレンジクラス(木) レベルアップクラス(金)	
17:00~17:50 7コマ			はじめての ジュニア ヒップホップ				
18:20~19:10 8コマ		心と体が 整うヨガ①		ストレッチ& バレトン			
19:40~20:30 9コマ	リラックスヨガ ※定期券割引対象	心と体が 整うヨガ②	女性のための ヨガ	ボクシング ビクス	脂肪燃焼& リラックス		