出花体育館　令和8年11月号　行事予定表

2026年10月10日現在

		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	日	第26回仙台市中学校選抜卓球大会		Ochame	仙台市中学校選抜卓球大会		
2	月	高砂卓球クラブ	レヴァークスポーツ	GOATS			
3	火	宮城野区KFバレーボール連盟秋季大会		ランダムズ	宮城野区KFバレーボール連盟		ダンススクール クルール
4	水	バニーズ Y・Cﾊﾞﾄﾞﾐﾝﾄﾝｻｰｸﾙ	サッカーで遊ぼう	仙台89ERS　U-18		スマイル ピラティス	アロマヨガ（水）
5	木	ｆｏｏｌｓ LIEN	Enter.Tクラブ			ヨガ教室	Ring Feliz
6	金	（公）卓球 （公）バレーボール	さつき卓球愛好会	セブンイレブンジャパン	ピラティス &ストレッチ		アロマヨガ（金）
7	土	星和建工	第５０回東北官公庁バスケットボール選手権大会		リフレッシュ ヨガ		
8	日	第５０回東北官公庁バスケットボール選手権大会		ホワイト・ウルブス			
9	月	高砂卓球クラブ	レヴァークスポーツ	GOATS			
10	火	シニア健康エクササイズ	ティティ会	ランダムズ			ダンススクール クルール
11	水	バニーズ Aoneﾊﾞﾄﾞﾐﾝﾄﾝｸﾗﾌﾞ	サッカーで遊ぼう	仙台89ERS　U-18		スマイル ピラティス	アロマヨガ（水）
12	木	ｆｏｏｌｓ				ヨガ教室	Ring Feliz
13	金	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	土	ＪＪＭＩＸ多賀城		ホワイト・ウルブス	リフレッシュ ヨガ	リズミック カラテクオレ	
15	日	第３１回宮城野区剣道大会		Ochame	宮城野区 剣道大会		
16	月	ｆｏｏｌｓ	レヴァークスポーツ	（公）バドミントン			
17	火	シニア健康エクササイズ	ティティ会	ランダムズ			ダンススクール クルール
18	水	バニーズ Y・Cﾊﾞﾄﾞﾐﾝﾄﾝｻｰｸﾙ	サッカーで遊ぼう	仙台89ERS　U-18		スマイル ピラティス	アロマヨガ（水）
19	木	ｆｏｏｌｓ LIEN				ヨガ教室	Ring Feliz
20	金	F-oneクラブ	さつき卓球愛好会	Nexusﾊﾞｽｹｯﾄﾎﾞｰﾙ	ピラティス &ストレッチ		アロマヨガ（金）
21	土	第１７回東北UJボクシング大会			東北UJボクシング大会		
22	日			ホワイト・ウルブス			
23	月	Ochame		仙台ホデナズB.C			
24	火	シニア健康エクササイズ	ティティ会	ランダムズ	高砂太極拳 愛好会		ダンススクール クルール
25	水	バニーズ Aoneﾊﾞﾄﾞﾐﾝﾄﾝｸﾗﾌﾞ	サッカーで遊ぼう	仙台89ERS　U-18		スマイル ピラティス	アロマヨガ（水）
26	木	ｆｏｏｌｓ	Good　Luck	（公）バスケットボール		ヨガ教室	Ring Feliz
27	金	ALETTA F-oneクラブ	さつき卓球愛好会	BPC仙台	ピラティス &ストレッチ		アロマヨガ（金）
28	土	第１７回若卓ジュニア卓球大会			若卓ジュニア卓球大会		
29	日	Nexusﾊﾞｽｹｯﾄﾎﾞｰﾙ	Ochame	宮城クローバーズ	田中　様		
30	月	高砂卓球クラブ	レヴァークスポーツ	GOATS			

【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**」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。

☆空欄部分については、空欄日の一週間前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。

【利用可能種目】バスケットボール（全面・半面）、バトミントン（全面：4面・半面：2面）、卓球（全面：14台・半面：6台）
バレーボール（全面：2面・半面：1面）

出花体育館　令和８年１１月のお知らせ

12・1月開催プログラム　抽選申込受付

抽選申込期間　11/1～11/15

【定員】各13名　【場所】出花体育館　多目的室（2F）

水	スマイルピラティス 14:00～15:00	12/2～1/27	8回 5,600円	【お申込み方法】 プログラムサーチ(WEB)から お申し込みください。 申込サイト 教室の詳細は出花体育館まで
	アロマヨガnight(水) 19:30～20:30	12/2～1/27	8回 6,400円	
木	ヨガ教室 ①13:15～14:15 ②14:30～15:30	12/3～1/28	8回 5,600円	
金	ピラティス＆ストレッチ ①9:50～10:50 ②11:00～12:00	12/4～1/29	8回 5,600円	
	アロマヨガnight(金) 19:30～20:30	12/4～1/29	8回 6,400円	

12・1月開催プログラム　先着申込受付

先着申込期間　11/7～12/5

【定員】13名　【場所】出花体育館　多目的室（2F）

土	朝のリフレッシュヨガ 9:30～10:30	12/5～1/30	8回 5,600円	プログラムサーチ🔎から お申し込みください。

普通救命救急講習　申込受付中！

【定員】先着15名　【場所】出花体育館　会議室（2F）

11/13 (金) 10:00～12:00	救命措置を身につけたい方などを対象に、応急処置と心肺蘇生法を身に着けることを目的に行います。公共施設や商業施設に普及したAEDの講習も実施します。 ※事前WEB講習（普通救命講習編）を受講し、証明書発行の上ご参加ください。	事前WEB講習 お申込み・問い合わせ 出花体育館📞022-786-3446

当日受付プログラム　事前予約不要！お気軽にご参加ください♪

火	シニア健康エクササイズ 10:00～11:00	10/20, 27, 11/10, 17, 24	400円/1回

出花HP

IDEKA_GYM

気長に　気楽に　気持ちよく運動を

仙台市出花体育館

仙台市宮城野区出花1丁目13-7
TEL022-786-3446
URL　http//ideka.spf-sendai.com/