# 仙台市出花体育館からのお知らせ

*令和８年１２月から始められるスポーツプログラムについてご紹介いたします。*
*このプログラムは新生活や将来に向けて新しいことを始めたい方や生活に変化や張り合いをを与えたい方々にぜひ参加していただきたいプログラムです。是非とも皆様のご参加お待ちしております*

## ◎ 短期プログラム（１２～１月開催分）

*短期プログラムは事前申込みが必要です。*

| 教室名 | 種類 | 曜日 | 時間<br>（回数：料金） | プログラム紹介 |
|---|---|---|---|---|
| スマイルピラティス | 大人 | 水 | 14：00～15：00<br>（８回：5,600円） | 季節や気候、参加者の体調を考慮したピラティスを行います。姿勢維持や体幹を整えるプログラムです。 |
| アロマヨガnight(水) | 大人 | 水 | 19：30～20：30<br>（８回：6,400円） | 適度な負荷で身体にやさしいヨガとアロマの心地よさが満喫できるプログラムです。 |
| ヨガ教室 | 大人 | 木 | ①13：15～14：15<br>②14：30～15：30<br>（８回：5,600円） | ヨガの基本となる姿勢や呼吸法を無理なく実践するプログラムです。 |
| ピラティス＆ストレッチ | 大人 | 金 | ①9：50～10：50<br>②11：00～12：00<br>（８回：5,600円） | 激しく運動をするのではなく姿勢を維持することで筋肉を鍛えていくプログラムです。 |
| アロマヨガnight(金) | 大人 | 金 | 19：30～20：30<br>（８回：6,400円） | アロマヨガnight(水)と内容は一緒です。 |

## 短期プログラムのお申込みは

①インターネット申込み
専用サイト（https://spf-sendai.payhub.jp/）
②直接窓口まで
住所：仙台市宮城野区出花１丁目１３－７

申込サイト

公益財団法人
仙台市スポーツ振興事業団

仙台出花体育館
住所：仙台市宮城野区出花１丁目13-7
TEL：022-786-3446
URL：https://www.spf-sendai.jp/ideka/

# 令和８年度　仙台市出花体育館からのお知らせ

## ◎ 当日受付プログラム

*予約不要で当日ご来館いただければ参加できるプログラムです。*
*気軽にご参加をお待ちしております。*

| 教室名 | 曜日 | 時間 | 料金 |
|---|---|---|---|
| シニア健康エクササイズ | 火 | 10：00～11：00 | １回　４００円 |

**プログラム内容**

加齢とともに低下した運動機能を楽しく身体を動かして元気な身体を作るエクササイズです。また継続して参加することで運動する習慣を作るきっかけになるプログラムです。

**開催日**

11/10、11/17、11/24、12/1、12/8、12/15、12/22

## ◎ 個人・団体（サークル・クラブ）で出花体育館を利用したい方へ

### ◇専用使用での利用方法

個人･団体で自分たちのみで施設･時間帯を借りきる方法

専用使用

### ◇個人使用での利用方法（一般公開）

事前に設定されている施設･時間帯に他の利用者と一緒に利用する方法。

個人使用

### ◇料金表

各種出花体育館料金表

料金表

公益財団法人
仙台市スポーツ振興事業団

仙台出花体育館
住所：仙台市宮城野区出花１丁目13-7
TEL：022-786-3446
URL：https://www.spf-sendai.jp/ideka/