

# 塩竈市温水プール

平成 25 年度

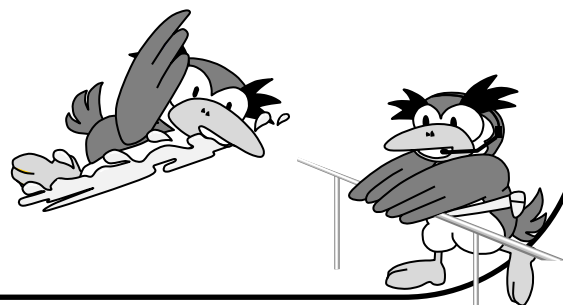
## 開催教室のご紹介

今年度ユープルで行われる教室を紹介いたします。

教室名	曜日	時間	内容
水泳教室 「初級」	月・木曜日 水曜日 土曜日	13:30~14:20 11:00~11:50 19:00~19:50	水慣れから キャッチアップクロールまでの練習
水泳教室 「中級」	月・土曜日 木曜日 金曜日	10:00~10:50 19:00~19:50 13:30~14:20	グライドクロールと背泳ぎの練習
水泳教室 「上級」	水曜日 金曜日	13:30~14:20 10:00~10:50	平泳ぎとバタフライの練習
水泳教室 「マスターズ」	水曜日 土曜日	19:00~19:50 14:30~15:20	四泳法及び個人メドレーの練習 大会を目指す練習
水中運動教室	月・金・土曜日 月曜日 水・木曜日	11:00~11:45 19:00~19:45 14:40~15:15	道具等を使用し、 水の抵抗を利用しながら水中での運動
アクアビクス	木曜日 金曜日	11:00~11:45 19:00~19:45	音楽に合わせての水中での運動
ヨガ教室	水曜日 木曜日	10:00~11:00 19:00~20:00	心身のバランスと柔軟性を高める
コンディショニング トレーニング	月曜日 金曜日	14:00~15:00	ストレス解消、 心身のリフレッシュを図る

### 参加方法

教室に参加するには、参加登録(無料)が必要になります。  
参加登録は窓口で直接お申込み下さい。  
1回の登録で全ての教室が受講可能となります。



水泳教室



アクアビクス

ヨガ教室



水中運動教室

平成25年度

# スポーツ教室のご紹介

# 塩釜ガス体育館

今年度塩釜ガス体育館で行われる教室及び事業を紹介いたします。

## スポーツ教室

親子

### ふれあいのスポーツ教室

親子体操やボール運動、野外活動など親子で楽しめるスポーツ教室となります。

※申込は4月24日(水)10:00～11:15のみとなりますのでご了承ください

### シニア(壮年)スポーツ教室

シニア層には最適な軽スポーツや野外活動を行う教室となります。

※申込は4月24日(水)10:30～11:45となりますのでご了承ください

### 300体操教室

ベル・バンダーという道具を使い、音楽に合わせて体を動かす健康体操を行います。

※申込は4月24日(水)10:00～11:15となりますのでご了承ください

なお、申込のお問合せは塩釜ガス体育館までご連絡下さい



### 児童スポーツ教室

小学1年生対象

競技場にてニュースポーツやトランポリンなど遊びながら体を動かす教室となります。

※定員40名になり次第受付終了となります

### フットボール

### フットボール教室

専用のボールを使いストレッチやトレーニングを行う教室となります。

※定員10名になり次第受付終了となります

## スポーツ事業

### 塩竈さくらウォーキング

四月二十八日(日)開催

門前町商店街のクイズを解きながらウォーキングに鹽竈神社花まつりと神社境内を桜見学しながら楽しめます。



障がい者のためのスポーツ教室  
障がい者を対象としたスポーツ教室となります。

水曜日 午後一時半～  
※開催日前日までに受付

### ボールで健康教室

ソフトトレーニングボールを使いストレッチやトレーニングを行う教室となります。

水曜日 午前10時～  
※当日受付

### からだ改善エクササイズ

ストレッチやトレーニングを行い体に刺激をいれる教室となります。

木曜日 午後七時～  
※当日受付

### ゴールデンウィーク

### 家族みんなでスポーツDAY

五月六日(祝月)開催

トランポリンやミニアスレチックで家族でスポーツ☆  
どなたでもご参加頂けます。  
詳細は塩釜ガス体育館まで



コーディネーション  
トレーニング教室



からだ改善  
エクササイズ



シニア(壮年)  
スポーツ教室



親子ふれあいの  
スポーツ教室