



# 平成 27 年度 塩釜ガス体育館・教室の紹介



「毎日の移動は車です」と言うあなたにおススメです！！  
生活に運動を取り入れて、メリハリのある一日を過ごしませんか？Let's Enjoy Sports！

## Check!!

毎日、朝から晩までずっと子どもと一緒に  
で息が詰まっちゃう！たまには家族以外の  
誰かとお話したい！

という方、是非、親子ふれあいス  
ポーツ教室に参加しませんか？

子を持つ親同士、運動しながら、育児情  
報の交換も出来ますよ。知り合ったら、ご  
近所だったなんてことも…。  
もちろん、パパの参加も大歓迎！目指せ、  
育メン！



## 親子ふれあいスポーツ教室

対 象：2歳～4歳の親子  
日 程：5/1～12/18  
時 間：10:00～11:30  
曜 日：金曜日  
回数/定員：20回/40組  
受付日時：4月1日(水)～  
参加費：全20回/5,500円

## 3B体操教室

対 象：一般成人の男女  
日 程：4/20～3/14  
時 間：10:00～11:30  
曜 日：月曜日  
回数/定員：35回/100名  
受付日時：4月13日(月)  
参加費：全35回/13,000円



## セラバンドエクササイズ

対 象：一般成人の男女  
日 程：5月～3月  
時 間：10:00～11:15  
回数/定員：月1回/15名  
受付日時：前日まで  
参加費：1回/600円

## 児童スポーツ教室 (前期)

対 象：小学2年生  
日 程：4/20～7/13  
時 間：16:15～17:30  
曜 日：月曜日  
回数/定員：10回/40名  
受付日時：4月1日(水)～  
参加費：全10回/2,500円

## からだ改善エクササイズ

対 象：一般成人の男女  
日 程：4月～3月  
時 間：19:00～20:15  
曜 日：毎週木曜日  
定 員：20名  
受付日時：当日受付  
参加費：1回/600円

## 障がい者のためのスポーツ教室

対 象：障がい者  
日 程：4月～3月  
時 間：13:30～15:00  
曜 日：金曜日  
回数/定員：月2回/定員なし  
受付日時：前日まで  
参加費：なし

## ボールで健康教室

対 象：一般成人の男女  
日 程：4月～3月  
時 間：10:00～11:15  
曜 日：毎週水曜日  
定 員：20名  
受付日時：当日受付  
参加費：1回/600円



## Check!!

毎日、家と会社の往復で、休みの日は家で  
ゴロゴロ。たまに子どもとキャッチボール  
でもしようものなら、あっという間に筋肉  
痛というあなたに参加して欲しい！から  
だ改善エクササイズは平日の夜に  
開いている教室です。  
春は何かを始めるのにもってこいの季節！  
仕事帰りに運動していきませんか？



## バランスボールエクササイズ

対 象：一般成人の男女  
日 程：4月～3月  
時 間：10:00～11:15  
回数/定員：月2回/20名  
受付日時：前日まで  
参加費：1回/600円

- ・教室の日程等は変更になる場合がありますので、ご確認ください。
- ・掲載されている教室の他にも、たくさんの教室を準備しています。
- ・詳細につきましては下記へお問合せください。

○ 問合せ先 ○

塩釜ガス体育館 022-362-2101



# 平成 27 年度 塩竈市温水プール・教室の紹介



今年度も初心者から熟練者まで満足して頂ける教室を準備しています。  
水特有の浮力と水圧を活かして、足腰に負担をかけずにスリムボディを手に入れませんか？

## 水泳教室

### 「初級」

- ～水慣れから  
キャッチアップクロールまでの練習～
- ・月曜日…11:00～11:50
  - ・水曜日…13:30～14:20
  - ・水曜日…19:00～19:50
  - ・土曜日…11:00～11:50

### 「中級」

- ～グライドクロールと背泳ぎの練習～
- ・月曜日…10:00～10:50
  - ・水曜日…14:30～15:20
  - ・木曜日…19:00～19:50
  - ・金曜日…14:30～15:20

### 「上級」

- ～平泳ぎとバタフライの練習～
- ・月曜日…19:00～19:50
  - ・水曜日…10:00～10:50
  - ・木曜日…13:30～14:20
  - ・金曜日…13:30～14:20

### 「マスタース」

- ～四泳法及び個人メドレーの練習、  
大会を目指す練習～
- ・月曜日…14:30～15:20
  - ・金曜日…10:00～10:50



## Check!!

水泳は学生時代に授業で習った…と言う、そこのあなた！そのフォームに自信はありますか？

全身運動で知られる水泳は正しいフォームで泳ぐと、クロール1時間で最大1300キロカロリーの消費になるそうです。教室で綺麗なフォームを身につければ、自然にダイエットに繋がります。子どもとプールに遊びに来た時には、羨望の眼差しを向けられること間違いなし！「パパすごい！」「ママかっこいい！」って言わせちゃおう！



## 水中運動教室

- ～道具などを使用し、水の抵抗を利用しながらの水中での運動～
- ・月曜日…13:30～14:15
  - ・水曜日…11:00～11:45
  - ・木曜日…14:30～15:15
  - ・金曜日…11:00～11:45
  - ・金曜日…19:00～19:45
  - ・土曜日…10:00～10:45



## アクアピクス

- ～音楽に合わせての水中での運動～
- ・木曜日…11:00～11:45

## Check!!

「運動したいけど歩くと膝が痛くて…」という方におススメなのが水中運動教室です。

浮力により体重が陸上の約1/10になるので、膝に負担無く運動することができます。また、水圧もかかる為、呼吸する動作が大きくなり、自然と呼吸機能や心肺機能が鍛えられるのも特徴です。

この春、教室参加で新しい友達も出来るかもしれませんね。



## コンディショントレーニング

- ～ストレス解消、  
心身のリフレッシュを図る～
- ・金曜日…14:00～15:00



## ヨーガ教室

- ～心身のバランスと柔軟を高める～
- ・月曜日…10:00～11:00
  - ・木曜日…19:00～20:00

## 教室を受講するには…

- ・対象年齢は16歳以上。
- ・受講するには参加登録(登録料無料)が必要となり、登録終了後は、1回600円で受講できます。
- ・印鑑をご持参の上、プールにお越し下さい。随時受付いたします。

○ 問合せ先 ○

塩竈市温水プール(ユープル)022-363-4501