

塩釜ガス体育館

平成29年度 教室の案内



3B体操教室

ボールやベル等を使い、無理なく体操を行います。

対象者：一般成人の男女

実施日：4月～3月

曜日・時間：月曜日 10:00～11:30

定員：100名



カラダ改善

エクササイズ

運動が苦手な方にもおススメ！
体の正しい使い方が学べます。

対象者：一般成人の男女

実施日：4月～3月

曜日・時間：木曜日 19:00～20:15

定員：無し



ノルディックウォーキング

巷でブームを巻き起こしている、この運動。正しいフォームでの歩き方を勉強します。

対象者：一般成人の男女

実施日：4月～12月

曜日・時間：木・土曜日 10:00～12:00

定員：15名

シニア スポーツ教室

運動をしながら、色々な世代との交流ができる、毎年、大人気の教室です。

対象者：55歳以上の男女

実施日：5月～2月

曜日・時間：水曜日 13:30～15:00

定員：60名



親子ふれあい スポーツ教室

マット・ボール・フープ、いろんな道具を使って、広い競技場で楽しく身体を動かします。

対象者：2歳～4歳の親子

実施日：5月～12月

曜日・時間：金曜日 10:00～11:30

定員：40組



セラバンドで筋力アップ

ゴムのように伸縮性のある薄いバンドを使い、インナーマッスルを鍛えることができます。

対象者：一般成人の男女

実施日：4月～3月

曜日・時間：木・金曜日 10:00～11:15

定員：20名



その他、たくさんの講習会や体験会を開催予定です。ふるってご参加下さい。

Attention!

本格的な器具を使って運動したい方、体育館のトレーニング室はいかがですか？約1時間のトレーニング講習会を受講すると、利用可能になります。

毎日のすきま時間を有効に使って、日々のストレスもここで発散！気分もすっきり、メリハリボディを手にししましょう！

※トレーニング室利用は登録制(高校生以上)です

※トレーニング講習会・・・受講料1,000円。日程、時間等は体育館の行事予定表をご覧ください。



お問い合わせはこちらまで

今年度も上記の他に、短期の教室やイベントをたくさんご用意しております。参加費や日時等、不明な点がある際は下記までお問い合わせください。

<問い合わせ先>

塩釜ガス体育館 TEL022-362-1010



平成 29 年度 塩竈市温水プール 教室の案内



水泳教室

「初級」「中級」「上級」「マスターズ」と、
4つの教室を準備しています



「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 13:30～14:20 開始日 4月3日～
- ・水曜日 19:00～19:50 開始日 4月5日～
- ・土曜日 10:00～10:50 開始日 4月1日～

「中級」…グライドクロールと 背泳ぎまでの練習

- ・月曜日 10:00～10:50 開始日 4月3日～
- ・水曜日 10:00～10:50 開始日 4月5日～
- ・木曜日 13:30～14:20 開始日 4月6日～
- ・金曜日 19:00～19:50 開始日 4月7日～

「マスターズ」…四泳法及び 個人メドレーの練習

- ・水曜日 13:30～14:20 開始日 4月5日～
- ・金曜日 10:00～10:50 開始日 4月7日～



「上級」…平泳ぎとバタフライの練習

- ・月曜日 19:00～19:50 開始日 4月3日～
- ・水曜日 14:30～15:20 開始日 4月5日～
- ・木曜日 10:00～10:50 開始日 4月6日～
- ・金曜日 13:30～14:20 開始日 4月7日～

Attention!



体に負担をかけずに運動することができるのがプールの利点です。
「浮力」によって体重は 10 分の 1 になり、関節への圧が減ります、また、動作には「抵抗」が生じ、簡単な動きでもカロリー消費が見込まれるなど、良いことづくめ。運動経験があまりない方や、久しぶりに運動される方、陸上の運動で関節に痛みが出やすい方などにおすすめです。

アクアビクス

音楽に合わせての水中での運動

- ・木曜日 11:00～11:45
開始日 4月6日～



ヨーガ教室

心身のバランスと柔軟性を高める

- ・月曜日 10:00～11:00 開始日 4月3日～
- ・木曜日 19:00～20:00 開始日 4月6日～



上記の教室
の他、イベントや
短期教室も開
催予定です。皆
様のご参加、心
よりお待ちしております。

教室受講の前に

- ・対象年齢は 16 歳以上。
 - ・教室を受講するには参加登録が必要です(登録料無料)
 - ・登録には印鑑が必要です。ご持参ください。
 - ・登録終了後は 1 回につき 600 円で受講できます。
- <問い合わせ先>
塩竈市温水プール(ユープル) TEL022-363-4501

水中運動教室

道具等を使用し、水の抵抗を
利用しながらの水中での運動

- ・月曜日 11:00～11:45 開始日 4月3日～
- ・月曜日 14:30～15:15 開始日 4月3日～
- ・水曜日 11:00～11:45 開始日 4月5日～
- ・木曜日 14:30～15:15 開始日 4月6日～
- ・木曜日 19:00～19:45 開始日 4月6日～
- ・金曜日 11:00～11:45 開始日 4月7日～
- ・土曜日 11:00～11:45 開始日 4月1日～

塩竈市温水プールには、プールの
他にもトレーニング機器やフロアのある
「軽運動場」がありますが、そこで行っ
ているヨーガ教室も人気ですよ。

体の内側の筋肉を鍛えることで新
陳代謝をよくしたり、ポーズを取るこ
とで、身体の歪みを整えたり、様々な効
果が期待できます。他にも、便秘・肩
こり・冷え性の改善やストレス軽減に
も、役立つと考えられています。

初心者の方でも気軽に始められる
ヨガ、正しい方法を知る為にも、教室
を覗いてみてはいかがでしょうか？

Attention!